عالج نفسك بالطعام والشراب

دكتور
محمود إبراهيم الحقى

الحرية
للنشـــر والتوزيـــع

عالج نفسك

بالطعام والشراب

■■

عالج نفسك بالطعام والشراب

المؤلف:

د. محمود إبراهيم الحقى

الناشـــر

للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/14676

الترقيم الدولى: 978-977-5832-81-0



منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان وأعطاه القدرة على السعى والانتشار، وهو يعمل بدأب للحصول على الغذاء الذى يتمكن به من العيش والديمومة والإبقاء على ذاته، مما جعل السعى نحو إشباع رغبات الجسم وتلبية احتياجاته من الطعام أمرا فطريا وغريزيا، وهذا ما أكدته حادثة أبينا آدم عليه السلام وزوجه، إذ دفعتهما غريزة وشهوة الطعام إلى نسيان أمر الله والوقوع فى المعصية ﴿ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسى ولم نجد له عزما﴾ (طه ١١٥)، ولعل ارتباط الغذاء بأول حادثة فى تاريخ البشرية يظهر بجلاء أهمية الغذاء فى حياة الإنسان وفى التأثير على سلوكه.

ومن أن سكن الإنسان هذه الأرض وهو يسعى بشكل دائم إلى تأمين احتياجاته من الغذاء، حتى أصبح توفر الغذاء شرطا لازما للاستقرار والاستيطان، وكان بذلك أن أصبح للزراعة دور حاسم فى تطور الحياة البشرية واستقرارها وفى تكون المجتمعات وتطور المدنية .

ومع تطور الحياة البشرية وازدهار الحضارات، إزداد اهتمام الإنسان بالزراعة وانتاج الأغذية المختلفة (الحيوانية والنباتية)، حتى غدت علوم الزراعة والتغذية والإغذية أبرز علوم العصر الحديث.

●●

«ليكن غذاؤك دواؤك ... وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه فهى أجلب لشفائه»

(أبو قراط)

ازدادت اهتمامات الوسط الطبى والمهتمين بالصحة بأساليب الطب الشعبى والعودة إلى الطبيعة لمعالجة الكثير من الأمراض، الأدوية الحالية تم إنتاجها فى عصرنا الحالى فقط بينما تعامل أجدادنا على مدى عصور كثيرة مع النباتات كمصدر طبيعى لعلاج الأمراض وذلك لخلوها من التأثيرات الجانبية على جسم الإنسان.

بالرجوع إلى علم الصيدلة نجد إن العديد من الأدوية مستخلصة من النباتات والأعشاب مع إضافات كيميائية، وللأسف نجد بعض الأدوية يتم سحبها من الأسواق بعد إن تثبت التجارب مضارها.

إحدى المعوقات فى استخدام الأعشاب فى زمننا هذا عدم معرفة بعض أسماء الأعشاب التى تم وصفها فى المؤلفات القديمة أو اختلاف اسمها من منطقة إلى أخرى، وافتقار العديد من المتعاطين للطب الشعبى للعلم والخبرة.

فى بعض البلدان مثل الصين والقارة الهندية يتم التداوى بالأعشاب بصفة كبيرة وهناك العديد من المتخصصين فى علم الأعشاب مما جعل له مكانة كبيرة فى العلاج من الأمراض.

المتممات الغذائية

المُتممَاتُ الغذائية هى مُنتَجاتٌ يُضيفها الناس إلى أنظمتهم الغَذائية. وهى تشمل الفيتامينات والمعادنَ والخُلاصات العشبية، ومواد أخرى. من الممكن أن تمارسَ المُتمّماتُ الغذائية دوراً هاماً فى صحَّة الإنسان. ويتناول كثيرٌ من الناس المُتمّمات الغذائية من أجل المحافظة على صحَّة جيِّدة. يساعد هذا البرنامجُ التثقيفى على فهم المُتمّمات الغذائية. وهو يتناول فوائدَها ومخاطرها، بالإضافة إلى بعض الاعتبارات الخاصَّة بالسلامة.

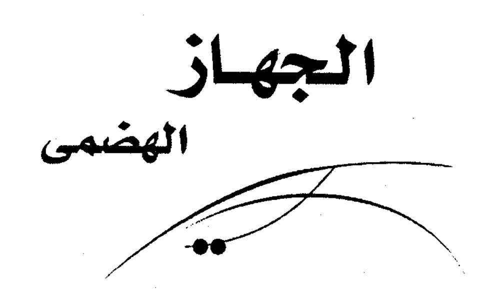
يستخدم الناسُ المُتمّماتِ الغذائيةَ من أجل تحسين نظامهم الغذائى. وتكون هذه المتمّماتُ على شكل أقراص أو كبسولات أو مساحيق أو سوائل. ومن الممكن أيضاً أن تكونَ

المُتممَّاتُ الغذائية على شكل مشروبات أو قطع قابلة للأكل. يُمكن أن تمارسَ المُتممَّاتُ الغذائية دوراً هاماً فى صحَّة الإنسان. لكن لا يجوز أن تحلَّ المُتممَّاتُ الغذائية محلَّ تنوُّع الأغذية التى تمارس دوراً هاماً فى المحافظة على النظام الغذائى الصحِّى. يستخدم الناسُ المُتممَّات الغذائية لأسباب متنوِّعة كثيراً، حيث يستخدمونها أحياناً لتعزيز الطاقة فى أجسامهم، أو من أجل الحصول على نوم جيِّد فى الليل. ومن الممكن أن تلجأَ النساءُ اللواتى دخلن سنَّ اليأس إلى المُتممَّات الغذائية لمواجهة التدنِّى المُفاجئ فى مستويات الاستروجين. خلافاً للأدوية، ليس المقصودُ من المُتممَّات الغذائية أن تُعالجَ الأمراضَ أو أن تُساعدَ على تشخيصِها أو الوقاية منها أو شفائها. وهذا يعنى أنَّه من غير الجائز أن تزعمَ أيَّةُ مُتممَّات غذائية قدرتَها على شىء من ذلك، كأن يُكتَب عليها: "تُخفِّف آلامَ التهاب المفاصل" أو "تعالج أمراضَ القلب"؛ فالأدويةُ وحدَها تستطيع أن تفعلَ ذلك. من أكثر أنواع المُتممَّات الغذائية شيوعاً المُتممَّاتُ التى تضمُّ فيتامينات ومعادن متعدِّدة. تحوى هذه المُتممَّاتُ مَزيجاً من المعادن والفيتامينات التى قد تختلف من مُنتَج لآخر. ومن الممكن أيضاً أن تكونَ المُتممَّاتُ الغذائية على شكل مواد منفردة، مثل أقراص الفيتامين «سى».

تم تجميع معلومات صفحاتنا من العديد من الكتب المهتمة بالطب الشعبى وعلم النباتات ومصادر معلوماتهم كتب قيمة كتبت على أيدى قدامى العلماء المتخصصين فى الطب حاولنا تبسيطها بقدر الإمكان لتكون مرجع سريع للمتصفحين ندعو الله إن تعم الفائدة على المجتمع ويشفى مرضاه.

■■■

الجهاز الهضمى



أزمات عضلية وآلام فى الجانب الأيسر أسفل البطن التهاب الردب قد يفجر جدار القولون والكتان يخفف الألم ويشفى من المرض

التهاب الردب هو اكياس صغيرة فى بطانة القولون، والقولون هو الجزء الاكبر من الامعاء الغليظة. ان الاكياس الصغيرة تتقبب خارج القولون، هذه الاكياس المليئة بالبراز تسمى الردوب، كما يطلق على الحالة التى يحدث فيها اسم الردب.

يكون الشخص الذى به هذه الحالة خالى الذهن تماماً من وجودها ولكن ما ان يظهر التهاب على هذه الردوب فيبدأ المرض المسمى بالالتهاب الردبى. وفى هذه الحالة يجب ان يستشار الطبيب اذ قد تعقب ذلك نتائج خطيرة. فقد ينجم عن ذلك انفجار فى جدار القولون وقد يؤدى ذلك الى التهاب الغشاء الذى يغلف محتويات البطن والالتهاب العام الذى يتسبب من الردب الذى اصابته العدوى وقد يأتى ايضاً نتيجة ذلك انسداد فى الامعاء.

(الأعراض)

واعراض التهاب الردب حدوث ازمات عضلية وآلام شبيهة بالتقلصات من الجانب الايسر الاسفل للبطن واذا كانت الآلام الموجودة من الجانب الايمن الاسفل للبطن فإن ذلك يعنى التهاب الزائدة الدودية. والتشخيص فى هذه الحالة يمكن ان يكون عن طريق الفحص بالاشعة السينية، بعد ان تعمل للمريض حقنة شرجية من الباريوم. تبدو بعدها الردوب واضحة، وهناك حالات شديدة يكون القولون فيها قد انفجر وقد اثر ذلك انسداد.

لقد كان العلاج الغذائى عام ١٩٧٢م لمرضى التهاب الردب يثير الكثير من الجدل. كان الاطباء يوصون المرضى بتناول طعام منخفض المحتوى من الالياف لعلاج المرض وذلك لحوالى ٥٠سنة من قبل، ولكن الاطباء وكان كثير من الاطباء ينصح المريض بهذا المرض لتجنب الفواكه والخضروات، ولكن كثير من الناس استمروا فى اعتقادهم بفائدة الغذاء المحتوى على الياف كثيرة، وقد تبين فيما بعد ان الثقافات التى تتناول طعاماً مرتفع المحتوى من الالياف لا يعانون من التهاب الردب او توجد فيه نسبة قليلة وبالتالى لا يوجد امساك او يوجد نسبة بسيطة تعانى منه. فى نفس الوقت فى الغرب الصناعى بطعامه المصنع والغذاء منخفض المحتوى من الالياف ينتشر مرض التهاب الردب، كما ان الامساك منتشر ايضاً.

ولقد نشر الباحث البريطانى نيل بينتر (دكتوراه فى الطب، ويعمل فى مستشفى مانورهاوس بلندن) بحثاً فى Bnitish Medical Journul قال فيه ان امراض الردب تحدث بسبب الغذاء منخفض المحتوى من الالياف. وقد اجريت هذه الدراسة على ٧٠مريضاً بالتهاب الردب تم وضعهم تحت نظام غذائى يتكون من خبز القمح الكامل وحبوب مرتفعة المحتوى من النخالة والكثير من الفواكه والخضروات هذا الغذاء ادى الى شفاء او على الاقل تحسن ٨٩٪ من المشاركين فى البحث.

الغـذاء

والآن يعرف الاطباء بـ لطبع ان الغذاء ذا الالياف هو وسيلة منع وعلاج هذا المرض. وعليه يجب على الناس تناول الكثير من الفواكه والخضروات والخبز والاعشاب لكى لا يعانوا من الامساك او يصابون بالتهاب الردب. ان اجدادنا كانوا يأكلون كثيرا من الالياف وقد تعودت قولوناتهم على التعامل معها، وبدون الالياف الكافية نعرف ان اشياء غريبة سوف تبدأ فى الحدوث فى امعائنا. حيث يتحرك الطعام ببطء فى الامعاء فيحدث الامساك. واحياناً تمتلئ الجيوب الموجودة فى الامعاء (الردب) بالقليل من الطعام المهضوم او الحبوب او البذور. اذا حدث الالتهاب فى هذه الجيوب وانتفخت، فإنها تسبب الالم وبقية الاعراض الاخرى لالتهاب الردب.

ان اكثر من نصف الاشخاص فوق سن الستين لديهم جيوب ولكنها غير ملتهبة وغير مؤلمة بينما اصيب ما يقدر ب ١٠٪ بالالتهاب الردب.

ولكى تقلل من خطر الاصابة بالتهاب الردب هناك عاملان مهمان هما: الغذاء الغنى بالالياف والنشاط الرياضى وذلك حسب رأى وليد الدورى (دكتوراه فى الطب واستاذ فى قسم التغذية فى مدرسة هارفرد للصحة العامة). ولكن بينما تتناول الكثير من الحبوب الكاملة والفواكه الطازجة والخضروات، يجب ان تلاحظ بعض العوامل الغذائية الاخرى ايضاً. يجب ان تتأكد من شرب الكثير من السوائل غير الكحولية طبعاً لكى يتحرك الطعام بشكل جيد خلال القناة الهضمية. واذا كنت مصاباً بالتهاب الردب، يجب ان تتخلص من البذور الصغيرة غير القابلة للهضم مثل بذور السمسم وتوت العليق والفراولة والجوافة والعنب والتى يمكنها ان تسد الجيب الملتهب وتسبب لك المزيد من المتاعب.

أعشاب

هل هناك ادوية عشبية لعلاج الردب الملتهب؟

نعم يوجد علاج لالتهاب الردب بالاعشاب وهى:

- الكتان

والكتان معروف وقد كتبنا عنه عدة مرات والمعروف علمياً باسم Linum usitatissimum ويستعمل فى علاج التهاب الردب حيث اثبتت لجنة الخبراء الالمان التى تقيم الادوية العشبية لصالح الحكومة الالمانية، والتى تناظر ادارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ان استخدام ١الى ٣ملاعق كبيرة من العشب المسحوق مرتين الى ثلاث مرات يومياً مع الكثير من الماء يعالج من التهاب الردب.

بذرقطونا

والمعروف باسم لسان الحمل والمعروف علمياً باسم Plantago ovata. وبذور النبات المسحوقة ذات المحتوى المرتفع من الالياف هى المادة الفعالة فى مستحضر ميتاميوسيل

وغيره من الملينات التجارية التى تزيد من الكتلة الحجمية للبراز. عدة ملاعق كبيرة قليلة يومياً مع الكثير من الماء تمدك بالكمية الصحية من الالياف المانعة لالتهاب الردب.

القمح

تحتوى بذور القمح على عدة املاح معدنية منها الكالسيوم والمغنسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكبريت والفلور والكلور والزنك والحديد والمنغنيز والنحاس والكوبلت واليود والسيليسيوم. كما يحتوى على النشا والسكر والسليلوز الدسم الفوسفورى وفيتامينات «أ، ب١، ب٢، ب٣»، و«هـ، ك، د»، و«ب ب» (PP) وخمائر ذوابة وجكولوزيدات منها الروتين والهيبرين والكريستين والكرسيزين. يقول الطبيب الفرنسى المعاصر الدكتور فالنيه: ان القمحة هى ما يصح ان نسميها "البيضة النباتية" لأنها تحتوى اكثر العناصر الفعالة الضرورية للغذاء.

ويقول الدكتور بينتر التى اثبتت دراسته ان الشفاء من التهاب الردب يحدث عند تناول الغذاء الغنى بالالياف، ذكر ان ردة القمح تحتوى على ٥اضعاف الالياف الموجودة فى خبز القمح الكامل بما يجعلها الياف محبة للالياف وهذا ليس رأيه وحده فى ردة القمح. والردة هى الارخص ثمناً والاكثر امناً والاكثر فعالية طبيعية فى طرق منع وعلاج الامساك، هذا ما ذكره استشارى الجهاز الهضمى جراينت سامبسون (دكتوراه فى الطب والاستاذ فى جامعة اوتاوا بكندا).

- الغبيراء

وهو نبات عشبى يعرف علمياً باسم Almus rubra والجزء المستخدم منه الجذور. وقد اقترح الدكتور ديل استخدام مسحوق جذر هذا النبات لعلاج التهاب الردب وهذا النبات له تأثيرات ملينة على الجهاز الهضمى ويساعد فى الإخراج.

وقد صرحت ادارة الغذاء والدواء الأمريكية FDAباستخدام هذا النبات كملطف فعال للجهاز الهضمى ويمكن استخدامه كما يستخدم الشوفان.

البطاطا البرية:

وهو نبات عشبى يعرف علمياً باسم Diuscahea villosa وهو يختلف عن البطاطا العادية فهو ليس ببطاطا وهو عشب والمستخدم منه جميع اجزاء العشب. وقد ذكرت خبيرة الاعشاب المشهورة الأمريكية كاثى كيفل مؤلفة كتاب The illustrated Henb Encyclopedia وكتاب Herbs for Health and Healing ان هذا النبات يساعد فى تخفيف الالم والالتهابات فى حالات التهاب الردب.

البرقوق

والبرقوق شجرة يصل ارتفاعها الى ٤أمتار تسقط اوراقها فى الخريف بها ازهار وردية كثة تتوزع فى جميع اجزاء النبات. يعرف النبات علمياً باسم Pnrnus dulcis والجزء المستخدم منه الثمار الطازجة او المجففة، تعتبر ثمار البرقوق من الادوية الفلوكورية لعلاج الامساك عند المسنين. يستعمل ايضاً على نطاق واسع فى علاج التهاب الردب، وعلى المصابين بهذا المرض تناول الكثير من ثمار البرقوق الطازجة او الجافة.

البابونج

وهو نبات عشبى برى حولى كثير الازهار ويوجد فى انواع عدة الا ان النوع المستعمل هو النوع المعروف علمياً باسم Matricaica necuria. الجزء المستخدم من النبات الازهار. يحتوى على زيت طيار واهم مركباته كمازولين. يستخدم البابونج لعلاج حالات عسر الهضم ومضاد للتشنج وخاصة تشنج الامعاء. ويقترح خبير الاعشاب البريطانى ديفيد هوفمان مؤلف كتاب The Herbal Handbook تناول رشفات من شاى البابونج يومياً لأن هذا العشب متخصص فى علاج التهاب الردب بسبب تأثيره المضاد للالتهاب الذى يلطف الجهاز الهضمى بالكامل. كما يقترح عمل مشروب مكون من ملعقتين صغيرتين من البابونج المجفف لكل كوب ماء فغلى ويترك لينقع مدة ما بين ١٠ الى ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب.

علاج القولنج " المصران الغليظ "

وصفة: أكل مقدار حجم الحمصة من الصبر على الريق لمدة اسبوع.

وصفة أخرى: صبر، رشاد (الثفا)، زنجبيل.

علاج القولون ١٠٠٪

شخص يشتكى من القولون ومن مدة ٢٣ سنه حتى جرب العرقسوس الشامى وليس المصرى ويوجد ذلك فى البقالات، مغلف، ومزود بفلتر ومغلف بباك من قصدير ولمن اراد الطريق فهى مكتوبة على الكرتون مجرب وهو ١٠٠٪ ، واعتقد ان اسمه (عرقسوس رمزى)." منقول "

نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبى حولى صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة وهى الحلبة البلدى العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً. والحلبة المعنية هنا هى الحلبة العادية الصفراء. وتشير الابحاث الى ان الحلبة يمكنها ان تعيد للقولون عافيته وأنها تخلصه من المخاط الزائد وتوجد الحلبة فى محلات العطارة وتوجد على هيئة كبسولات ومحببات تباع فى الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

محاذير لمن يعانى من

القولون العصبى والقرحة والغازات

١- التقليل من حالات التوتر النفسى: وهذا يحتاج إلى بصيرة فى حياة المريض اليومية والتعرف على مواطن القلق والتوتر، ومن المهم التعرف على الطرق النفسية السليمة للسيطرة على القلق، وطرق الاسترخاء الذهنى وهذا من الممكن بمساعدة بعض الأطباء النفسانيين المتخصصين بهذا الفرع، وكذلك المشاركة فى التمارين الرياضية وشغل وقت الفراغ فى الهوايات المحببة للنفس.

٢- الاهتمام بنوعية الأطعمة: التى من الممكن أن تكون أحد العوامل المؤدية إلى اضطرابات الجهاز الهضمى وأهم هذه الأنواع هى:

(أ) البقول: مثل الحمص، الفول، الفلافل،العدس، الماش وأنواع مختلفة من الخضراوات والتى ينتج عن هضمها كميات من الغازات المسببة للإضرابات الهضمية.

(ب) الحليب: وكذلك من الممكن أن يشتكى المريض من سوء هضم الحليب المسبب فى كثير من الأحيان إلى انبعاث كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية الهضم ويشتكى ٤٠٪ من المرضى من صعوبة هضم سكر الحليب.

(ج) العلكة: والتقليل من مضغ العلكة والتى تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغازات أثناء عملية المضغ.

(د) المشروبات الغازية: بأنواعها المختلفة حيث أنها تحتوى على كميات من غاز ثانى أكسيد الكربون مما يؤدى إلى انتفاخ فى منطقة البطن واضطرابات فى الجهاز الهضمى.

وينصح أخصائيو الجهاز الهضمى بمضغ الطعام جيدا وعدم الإسراع فى أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام. وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسى أثناء الوجبات. وكذلك تجنب فترات الصيام الطويلة، والتى يتبعها عملية إملاء سريعة وبكميات كبيرة للمعدة، وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار.

وكذلك ينصح أخصائيو الجهاز الهضمى بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة فى كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات المتنوعة. إن الدراسات لازالت تؤكد على أهمية الألياف الطبيعية لتنشيط حركة الأمعاء عامة، وحركة القولون بصورة خاصة، وكما أن هذه المواد تساعد على انتظام عملية الهضم والتبرز. وتوجد هذه الألياف الطبيعية فى مستحضرات طبية خاصة على شكل حبوب، أو حبيبات صغيرة جاهزة للالتهام، أو بودرة قابلة للذوبان بالماء.

الحمية: الاغذية الممنوعة

- التوابل والفلفل والبهارات.
- القهوة والشاى.

- الخمر والدخان.

- الحوامض والخضر المخللة.

- الخضر الغير كاملة النضج.

- الدسم والشحوم.

- المرطبات والمثلجات.

- المشروبات الغازية.

- عدم شرب الماء والبطن فارغة.

الاغذية المسموحة بها للمريض

- عصيدة نشاء الذرة.

- مسحوق الخضار الطازجة.

- البيض المسلوق.

- مرق اللحم غير الدسم.

- لحوم الاسماك غير المالحة.

- عصير الفواكه الطبيعية.

- الفواكه الكاملة النضج.

- عصير الكرنب خاصة قبل النوم.

ما هى العقاقير التى تستخدام فى هذه الحالة " القولون العصبى ":

توجد مجموعة من العقاقير الطبية الخاصة والتى من الممكن استخدامها بعد استشارة الدكتور الأخصائى للحد من الأعراض الجانبية لهذه المتلازمة. وأهم هذه العقاقير هى:

١- العقاقير الخاصة بتخفيف الآلام: فمن الممكن تناولها للحد من التقلصات التى تؤرق المريض من فترة لأخرى، ومن الممكن تناول هذه العقاقير عند اللزوم فقط حسب استشارة الدكتور الأخصائى.

٢- الألياف الطبيعية: وهى مواد مستخلصة من كثير من النباتات الطبيعية والتى تساعد على عملية الهضم، وانتظام حركة الأمعاء ويحتاج الإنسان العادى إلى تناول من ٢٥-٣٥ جم يوميا من هذه الألياف وقد أثبتت الدراسات أهميتها فى الحد من حالات سرطانيات القولون.

٣- الأدوية المسهلة: وتستخدم فى الحالات الخاصة المصحوبة بالإمساك الشديد وهذه العقاقير متنوعة، وتعمل على انتظام القولون بطرق مختلفة ومتباينة. ومن الضرورى الرجوع إلى الدكتور الأخصائى هو الطريق السليم لاختيار أفضل الأنواع التى يحتاجها المريض.

٤- الأدوية القابضة: وتستخدم هذه العقاقير فى بعض الحالات والتى يكون فيها الإسهال المتكرر هو العرض الأساس فى هذه المتلازمة.

٥- الأدوية المقاومة للاكتئاب النفسى: والأدوية الخاصة بالاسترخاء والأدوية الخاصة للسيطرة على التوتر العصبى كلها من العقاقير الهامة المستخدمة فى مثل هذه الحالات وبدرجة نجاح كبيرة. إن استشارة الدكتور الأخصائى مهمة فى هذه الحالات للتعرف على أفضل الأنواع التى يحتاجها المريض.

فى الختام إن متلازمة القولون العصبى لا تسبب أى خطورة على الحياة. وكذلك لا تؤدى مطلقا إلى أى مرض خطير على المدى البعيد. ومن الممكن السيطرة على كثير من هذه الأعراض المزعجة لدى الكثير من المرضى باتباع التعليمات سالفة الذكر.

يمكن استخدام هذه الخلطة لعلاج القولون:

زعتر ورق، شمر، ينسون، مراميه، نعناع، زنجبيل، كراوية. بنسب متساوية تطحن جيدا وتوضع ملعقة صغيرة فى كأس ويضاف عليه ماء ساخن وتحلى وتشرب بعد الاكل ٣ مرات يوميا " بالنسبة للحوامل فلا ينصح بها وذلك بسبب وجود المرامية.

طريقة أخرى:

وعلاج هذه الحالة باستخدام: ١٠٠ جرام شمر، ١٠٠ جرام بذور قاطونة، ١٠٠ جرام زهر بابونج، ٥٠ جرام بلح إهليج، تخلط معًا مطحونة، وتؤخذ ملعقة صغيرة (أى ٣ جرامات قبل الغذاء والعشاء).

الأمراض الباطنية

- قرحة المعدة
- حموضة المعدة
- المغص والغازات
- الهضمية التحسسية

من أكثر الأمور المزعجة التى يشتكى منها بعض المرضى أو الناس عامة حموضة المعدة. وقد يصل الأمر بالبعض إلى الذهاب لاكثر من طبيب أو مستشفى وتناول العديد من الادوية والمستحضرات لانهاء هذه المعاناة. ولكن كى نعرف العلاج يجب علينا اولا ان نعرف ما هى مسببات حموضة المعدة وكيفية الوقائية منها. ومن أبرز أسباب الحموضة زيادة افراز حمض الهيدروكلوريك من المعدة، اما لسبب مرضى مثل مرض زولينجر الذى يؤدى إلى زيادة افراز الحمض بصورة متواصلة مما يؤدى للاصابة بالقرحة، أو بسبب اختلال عملية معادلة الحمض داخل المعدة لنقص بعض الأنزيمات، أو بسبب عدم انتظام عملية الأكل اما بالأكل المتواصل (مكسرات، حلويات) أو شرب (القهوة، الشاى) مما يؤدى إلى افراز الحمض بصورة متواصلة طوال اليوم، أو بسبب التدخين.

ومما يزيد المعاناة فى بعض الأحيان وجود ضعف فى عضلة الاغلاق أسفل المرىء مما يؤدى إلى ارتجاع الحمض الموجود فى المعدة إلى المرىء وبالتالى الشعور بالآم حادة جداً خصوصاً عند الاستلقاء على الظهر.

وهنا تبرز أهمية الحكمة الطبية القائلة: الوقاية خير من العلاج ولكن كيف تكون الوقاية من حموضة المعدة؟ اولا يجب الاعتدال فى الأكل خلال اليوم وذلك

بتوزيع الوجبات إلى ثلاثة فترات رئيسية مع الحرص على تنوع الغذاء فى كل وجبة.

ثانياً الحرص على عدم الاكثار من الأكل بين الوجبات الرئيسية حتى لا يحدث افراط فى افراز الحمض طوال اليوم. ثالثاً يجب الاعتدال فى شرب القهوة والشاى والمشروبات الغازية التى تؤدى إلى افراز الحمض بصورة كبيرة.

الحرص على تناول الخضروات الطازجة مثل الطماطم والخيار والفواكه المعتدلة الحموضة مثل التفاح وذلك لمعادلة الحمض داخل المعدة.

يجب الحرص على عدم الأكل أو الشرب قبل النوم بساعتين على الأقل حتى لا يؤدى افراز الحمض إلى الارتجاع أثناء النوم حيث يكون الإنسان مستلقياً اما على ظهره أو جانبه.

أما فى حالة ازدياد المشكلة تعقيداً فينصح بمراجعة طبيب أمراض الجهاز الهضمى لاجراء منظار للمعدة والمرىء لمعرفة السبب، ويعتبر علاج حموضة المعدة من أكثر الأدوية رواجاً وهذه الأدوية تنقسم إلى عدة أنواع كالتالى:

- الادوية المضادة للحموضة مثل دواء مالوكس.

- الادوية التى تثبط افراز الحمض مثل دواء زنتاك.

وهذه هى أكثر الادوية شيوعاً واستعمالا، ولكن هناك أدوية اخرى يتم صرفها حسب الحالة المرضية بمعرفة الطبيب المختص.

ولكن يبقى الأهم فى التعاطى مع حموضة المعدة وهو الوقاية دوماً وأبداً.

وصفه لعلاج الحموضة:

وهو عباره عن قشر الرمان (يجمع قشر الرمان ويجفف ومن ثم يطحن ناعم ثم يمكنك تناوله بطريقتين تختار اى منهما:

الطريقة الاولى:

- غلى كوب من الماء فى ابريق واضافة ملعقه صغيره من مسحوق قشر الرمان اليها... ومن ثم يشرب كالشاى ولكنه يختلف عنه فى أنه سيكون شديد المرارة.

الطريقه الثانيه هى:

- اضافة ملعقة من مسحوق قشر الرمان الى علبة زبادى طازجه تخلط ومن ثم يتم تناولها... هذا اذا ما تتحمل مرارة الطريقه الاولى.

وهذه الطريقه مجربه وتعتبر دواء ناجح لحموضة المعده والحرقان فى الحالات العاديه وليست المزمنه او الحالات المتأخره والتى ينصح فيها باستشارة الطبيب والكشف الطبى السليم حتى لا تحدث أعراض جانبية.

١ - شرب العرقسوس من افضل المشروبات لعلاج الحموضة.

٢ - اكل الخس.

٣ - شرب اللبن والحليب بدون سكر.

العنب وحموضة عسر الهضم

ورد سؤال من القارئ أحمد العسعوس من مدينة الدمام يقول فيه انه يعانى من حموضة بعد تناول وجبة دسمة او عسر هضم فهل هناك فاكهة تساهم فى الحد من هذه الحموضة وخصوصاً انه يتناول الحليب فيحس ببعض التحسن بعد ذلك؟

- مما لا شك فيه يا أخ "أحمد" أن هناك بعض الناس يصاب بحموضة وخصوصاً بعد الأكل والتى تنتج من عملية عدم سهولة الهضم او عسر الهضم ولقد لوحظ ان "للعنب" فائدة جيدة فى خفض هذه الحموضة الناتجة من عسر الهضم حيث أن العنب يحتوى على العديد من الأحماض الطبيعية والتى لها تأثير قاعدى (عكس الحموضة) مما يؤدى إلى معادلة هذه الحموضة وهو يعمل بشكل مشابه للحليب حيث إن الحليب كذلك يتصف بالقاعدية حيث يؤدى الحليب إلى خفض الحموضة إلا أن العنب يمتاز عن الحليب فى

هذا الخصوص حيث انه اسهل هضماً من الحليب كما ان عصير العنب يساعد فى الحد من حالات الامساك حيث يقوم العنب بتنظيف البطن ويسهل حركة الامعاء.

وعموماً فى حالة اصابتك بالامساك فان العنب يحد من الاصابة بالامساك ولذلك يمكن استخدام العنب كمسهل للكبار والصغار وكذلك فان العنب يتصف باحتوائه على الألياف ذائبة وغير ذائبة مما يجعله يساهم فى عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم ويمكن استخدام العنب طازجاً كثمار أو كزبيب.

أحدهم يقول إنه يعانى من حرقان وحموضة فى المعدة ويرغب استعمال دم الأخوين لكن لا يعرف عن الكمية كما يسأل عن الكثيراء ماهى وأين يجدها وكم يستعمل منها مع دم الأخوين؟

- يمكن استخدام نصف ملعقة إلى ملعقة من مسحوق دم الأخوين وإضافة ربع ملعقة من صمغ الكثيراء وهو موجود لدى العطارين ايضا، ثم تضاف الى ملءكوب ماء مغلى ويترك لمدة عشر دقائق ثم يشرب مرة واحدة فى اليوم.

قرحة المعدة وعلاجها بالأعشاب:

تقع المعدة فى القسم الأعلى من البطن، وظيفتها تلقى الطعام بعد مضغه، ومعظم أمراض المعدة والأمعاء يعود السبب فيها الى عطب فى أعضاء الجهاز الهضمى وتحدث قرحة المعدة فى الرجال ثلاثة أمثال ما تحدث فى النساء، والناس فوق سن الأربعين أكثر تعرضا لقرحة المعدة والاثنا عشر وتسبب التهابات بالأنسجة.

الأسباب:

١ ـ الوراثة.

٢ ـ زمرة الدم.

٣ ـ زيادة افراز العصارة المعدية.

٤ ـ التعرض للضغوط النفسية والعصبية والاضطرابات النفسية.

٥ ـ سوء العادات الغذائية.

٦ ـ الشراهة فى الأكل وعدم التقيد بمواعيد وجبات الطعام.

٨ ـ الافراط فى تعاطى المشروبات الكحولية والخمور والموستاردة.

٩ ـ القلق النفسى أو الحزن المستمر أو الندم الدائم على فقد عزيز أو مال.

١٠ ـ نتيجة زيادة حموضة أو ضعف الجدار الداخلى للمعدة.

١١ ـ الاجهاد العصبى والافراط فى التدخين.

١٢ ـ الافـراط فى تناول المواد التى تهيج جدار المعدة وخاصة الأغشية المبطنة له (المادة المخاطية التى تحمى جدار المعدة) ويأتى على رأس هذه المواد :-

- الأقراص والكبسولات التى تحتوى على مواد حمضية مثل الأسبرين ومشتقاته.
- المواد الصلبة صعبة الهضم.
- المواد الحريفية الزائدة مثل الشطة والمواد الاخرى المهيجة.
- شرب الشاى والقهوة على معدة فارغة.
- تناول الاطعمة الساخنة جدا.
- شرب المياه الغازية وبعض الاقراص الفوارة تؤذى جدار المعدة.
- الاجهاد العقلى.

بعض الاعراض:-

١ ـ ألم كألم الجوع بأعلى البطن عند نهاية عظم القفص الصدرى.

٢ ـ الشعور بألم أسفل الصدر خاصة عند الشعور بالجوع.

٣ ـ يرافق الألم حرقة وغثيان وقىء أيضا يقل الوزن.

٤ ـ زوال الالم بعد الأكل أو شرب اللبن أو تناول دواء طبى كيميائى.

٥ ـ بخر الفم ويستطلق معه البطن.

٦ ـ قلة الشهوة للطعام.

٧ ـ الشعور بنفخة فى البطن وحرقان أعلى المعدة.

علاج القرحة (المعدة والامعاء)

وتقوية جدار القناة الهضمية

– يستخدم مطحون قشر الرمان مع العسل الاصلى يوميا على الريق ملعقة واخرى قبل النوم

– الموز علاج جيد للقرحة

وصفة لعلاج القرحة المعدية والاثنا عشرية

ـ ٥٠٠ غ مسحوق عرق السوس و١٠٠غ عسل نحل منزوع الرغوة.

ـ يمزجان جيدا يؤكل منه ملء ملعقة على الريق وقبل النوم.

ومن علاج القرحة بالأعشاب:

– يؤخذ: قشر رمان (٣٠ جرام) – كثيراء (١٠ جرام) – حب الرشاد (١٠ جرام) – مرمرية (٢٠ جرام) – عرق السوس (١٧ جرام) – بذر الكتان (١٠ جرام) – شمر (٢٠ جرام) – ريحان (٢٠ جرام) – نعناع (٢٠ جرام) – بابونج (٢٥ جرام) – ينسون (٣٠ جرام).

طريقة الاستعمال:

– تخلط الأعشاب بعد طحنها ويؤخذ ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلى ويحلى بالعسل، ويشرب قبل الأكل ثلاثة مرات يوميا لمدة أربعين يوم، مع الحمية من الأسباب التى تسبب قرحة المعدة.

علاج قرحه المعدة والحرقان وهذا العلاج مجرب

احضر ورق مراميه وورق زعتر وبقدونس ثم قم بأخذ كميه ملعقه وسط من كل نوع واسكب عليها الماء المغلى فى كوب واتركها لمده عشر دقائق واشرب منها يوميا لمده اسبوعين او ثلاثه قبل النوم وان شاء الله تشوف العافيه.

أعشاب مفيدة للقرحة

عرقسوس

يعتبر الأطباء الألمان أكثر انفتاحاً من غيرهم فى استعمال الأدوية العشبية ولذلك قامت دراسات موسعة على كثير من الأعشاب التى يمكن ان يستفاد منها فى مجال الرعاية الصحية ومن ضمن تلك الاعشاب جذور عرقسوس الذى سبق أن تحدثنا عنه مرات كثيرة فى صفحة عيادة الرياض، لقد اعتبره الدستور الألمانى مع بعض الدساتير العالمية الأخرى أحد الأعشاب الهامة فى علاج أمراض كثيرة ومن أهمها قرحة المعدة والاثنى عشر ويحتوى عرقسوس على عدة مركبات مضادة للقرحة ومن أهمها مركب حمض الجلاسيرازين الذى يشبه تأثيره تأثير الكورتيزون ولكنه لا يسبب التأثيرات الجانبية التى يسببها الكورتيزون وهو مضاد للالتهابات ويعتبر عرقسوس من أفضل المواد لعلاج عسر الهضم الناتج عن القرحة والجرعة من مسحوق عرقسوس هى ملعقة صغيرة فى ملء كوب ماء سبق غليه وتقلب جيداً ثم تغطى مدة ما بين ١٠- ١٥دقيقة ويشرب بمعدل ثلاثة أكواب فى اليوم.

ويفضل استخدامه بعد الأكل بساعتين ولا تزيد مدة استعماله على ستة أسابيع وعلى المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم ومرضى السكر ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمنة والحوامل عدم استعمال عرقسوس ويمكنهم استبداله بأحد الأعشاب الأخرى.

الزنجبيل

والزنجبيل لا يعرف الناس عنه كثيراً وخاصة فيما يخص تأثيره على قرحة المعدة والاثنى عشر فقد عرف الزنجبيل ان له تأثير فعّال ضد الالتهابات. والزنجبيل يحتوى على ١١مركباً لها تأثيرات على قرحة المعدة.

كما ان لهذه المركبات تأثير ضد البكتريا ومن بينها البكتيريا التى تحدثنا عنها فى الأسباب، لقد قال الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعى فإنه لا يوجد له مثيل فى علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور

بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذى يتناوله والذى يتكون من (موز،اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

يقول الدكتور Paul Schulick من نيو إنجلاند ومؤلف كتاب بعنوان Ginger Common Spice and Wonder Drug ان الزنجبيل إذا مزج بعسل طبيعى فإنه لا يوجد له مثيل فى علاج القرحة ولا سيما ان للعسل أيضاً تأثير على البكتريا. كما يضيف الدكتور بول ان الزنجبيل كان مفتاح علاجه من القرحة وانه يتناول يومياً حتى بعد شفائه مخلوطاً مع فواكه الكوكتيل الذى يتناوله والذى يتكون من (موز،اناناس، قليل من مسحوق القرفة، قليل من مسحوق القرنفل، مسحوق الزنجبيل وعسل).

الموز

كلنا نعرف الموز الذى يعرف علمياً باسم Musa Paradisiaca وثمار الموز عرفت من مئات السنين كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمى وذلك بسبب تطريته للقناة الهضمية. وفى دراسة أجريت على حيوانات التجارب ثبت تأثير الموز على القرحة، يمكن لمريض القرحة تناول إصبع موز واحدة مع كوب من الحليب الدسم ذى القشدة وذلك قبل تناول الوجبة الغذائية بحوالى نصف ساعة مع ضرورة أن يكون الحليب بارداً.

الملفوف

لما له من فائدة فى علاج قرحة المعدة والاثنى عشر. يعتبر عصير الملفوف الطازج من الأدوية الناجحة لعلاج القرحة وحيث إن عصير الملفوف يحتوى على مركبين هامين هما جلوتامين وإس ميثايل ميثايونين وقد عملت دراسة من قبل الطبيب Melvyn Werbach الأستاذ الإكلينيكى المساعد فى الطب النفسى بجامعة كاليفورنيا فى لوس انجليس ومولف كتاب بعنوان Nutritional Influences on Illness حيث أعطوا مرضى القرحة عصير طازج للملفوف كعلاج للقرحة واتضح من الدراسة أن ٩٢٪ تحسنت القرحة لديهم بشكل ملحوظ جداً خلال الثلاثة الأسابيع الأولى مقارنة بعدد ٣٢٪ من المرضى الذين يتم

علاجهم بمادة كاذبة لا تحتوى على الملفوف. كما قامت دراسة أخرى عل مرضى اعطوا مركب الجلوتامين بجرعة يومية مقدارها ١،٦٠٠ ملليجم وقد اثبتت هذه الدراسة ان نتائج هذا المركب كان أفضل من نتائج مضادات القرحة الكيميائية المستخدمة فى علاج القرحة.

والجرعة المقترحة من عصير الملفوف هى ربع إلى ثلث ملفوفة مرة واحدة فى اليوم وحيث انه من الصعب شرب عصير الملفوف الطازج على بعض المرضى فإنى اقترح عمل الشربة التالية: ٣ أكواب ماء، ٢ كوب ملفوف قطع، اكوب كرفس مقطع، نصف كوب بامية مقطعة، نصف كوب بصل مفروم، نصف كوب فلفل أخضر مقطع، كمية قليلة من الفلفل الأحمر المجروش، كمية قليلة من الزنجبيل المسحوق، كمية قليلة جداً من الفلفل الأسود وكمية قليلة جداً من مسحوق القرفة وكمية قليلة من القرنفل المسحوق وقليل من مسحوق عرقسوس.

يوضع الماء والملفوف والكرفس والبامية والبصل والفلفل فى قدر ثم يوضع على النار حتى الغليان وذلك على نار قوية ثم بعد الغليان تخفض النار ويغطى مع التحريك بين فترة وأخرى حتى تكون المواد طرية وناضجة ثم تضاف المنكهات على رؤوس الأصابع من كل من الفلفل الأحمر والزنجبيل والقرفة والقرنفل وعرقسوس وتحرك جيداً ثم تشرب بالصحة والعافية.

الأذريون

كمضاد لقرحة المعدة والاثنى عشر. لقد قامت دراسة اكلينيكية فى أوروبا عن نبات الأذريون واثبتت الدراسة فعالية هذا النبات ضد القرحة واقترحوا أن هذا العشب له فائدة كبيرة فى علاج القرحة. ويحتوى هذا النبات على مركبات كثيرة اثبتت أن لها تأثيرات مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومنشطة لجهاز المناعة. كا انها تستخدم من عشرات السنين ضد التهابات المعدة.

والطريقة أن يؤخذ حوالى خمس ملاعق صغيرة من أزهار نبات الاذريون الجافة وتضاف إلى ثلثى كوب من الماء سبق غليه وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتان فى اليوم.

البابونج

نبات البابونج عبارة عن نبات عشبى الجزء المستخدم منه أزهاره، يحتوى على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت الازولين.

يستخدم مغلى البابونج فى أوروبا كمشروب لعلاج القرحة، وقد نصح عدد كبير من العشابين المتميزين باستعمال هذا النبات. وقد قال الطبيب رودلف فرتزويس عميد الأعشاب الطبية الألمانية ومؤلف كتاب Herbal medicine أن البابونج هو الوصفة المفضلة لعلاج القرحة ولا يوجد وصفة أخرى يمكن أن تجاريه من المستحضرات الكيميائية المشيدة المستخدمة لعلاج القرحة. أن أزهار البابونج تستخدم بكثرة كمهضم وفى أوروبا يعتبر البابونج مميز لعلاج مشاكل الهضم ومن بينها القرحة الهضمية ذلك لأنه يقوم بعمل مضادات للالتهابات ومضاد للمغص والتقلصات ومطهر بالإضافة إلى خواصه المطرية للمعدة، وقال إنه لو كان عنده قرحة فإنه لن يستعمل غير البابونج مع عرقسوس. تستخدم أزهار البابونج مثله مثل الشاى ملء ملعقة كبيرة من الأزهار تنقع فى ملء كوب ماء سبق غليه لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين فى اليوم.يوجد من البابونج مستحضرات على هيئة شاى ومستحضرات مقننة.

الأناناس

والأناناس مشهور وهو نبات عشبى صغير جداً لا يصل ارتفاعه المتر الواحد وموطنه الأصلى جنوب أمريكا ويزرع من أجل الحصول على ثماره المميزة.

يعرف الاناناس علمياً باسم Ananas Comosus تحتوى ثمار الأنانس بروميلين Bromelain وهو بروتين من فئة الانزيمات وهو المسؤول عن معادلة الحمض الزائد فى المعدة.

كما يحتوى على كمية كبيرة من فيتامينات أ وج تستخدم ثمار الأناناس غير الناضجة لتحسين الهضم وزيادة الشهية وتزيل سوء الهضم، ويقال إن الثمار مقوية للرحم.

كما أن الثمار الناضجة تبرد وتطرى وتستعمل لتهبيط غازات المعدة وتقلل من حموضة المعدة وألياف ثمار الأناناس لها فائدة عظيمة ضد الإمساك. يعتبر عصير الأناناس مهضم ومقو ومدر.

الفلفل الاحمر

كلنا نعرف الفلفل الاحمر (الشطة) وأول ما يسمع الشخص اسم الشطة يتبادر إلى ذهنه انها خطيرة على قرحة المعدة والاثنى عشر والعكس صحيح فقد اثبتت الدراسات أن الشطة التى تحتوى على مركب الكبساسين وهو المركب المسؤول عن حرارة الفلفل الاحمر تحمى المعدة من القرحة وقد ثبت أن هذا المركب يمنع تكون القرحة. بالإضافة إلى ذلك فإن الفلفل الأحمر مضاد جيد للانتفاخ والغازات ومقوى معدى ويزيل آلام العضلات ومطهر ومعرق ويزيد من انسياب الدم إلى الجلد ومهدئ جيد.

يجب عدم الاكثار من استعمال الفلفل الأحمر حيث إن الاستعمال المستمر له بجرعات عالية قد يسبب تلف فى الكبد وفى الكلى. يوجد فى الأسواق المحلية مستحضرات من الفلفل الأحمر مقننة وجرعاتها مأمونة الجانب.

الكركم

ويستخدم الكركم على نطاق واسع فى الهند وآسيا لعلاج القرحة ويقولون إن الكركم نعمة من الله على الفقراء فهو علاج القرحة عند الفقراء وبعد دراسات عملت فى تايلندا وجد أن أخذ كسبولات محضرة من الكركم تحتوى على ٢٥٠ملليجم بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً تشفى القرحة ويقال إن الأدوية المشيدة لعلاج القرحة كان سعرها ثمانية أضعاف سعر كبسولات الكركم ولذلك يقال استخدم الكركم حتى لو كنت غنياً.

قشور ثمار الرمان

قشر الرمان الطازج أو المجفف وعسل النحل النقى: تشتهر المناطق الباردة فى المملكة بزراعة الرمان ويعتبر من أجود أنواع الرمان وقد ذكر الرمان فى القرآن الكريم كما ذكر

فى بعض الأحاديث وحديثنا ليس غذائياً فقد قيل عنه الكثير ولكن حديثنا يتركز حول قشور ثمرة الرمان التى تحتوى على مواد عفصية (Tannins) بنسبة ٢٠ ٢٥٪ وهو عبارة عن Gall tannins والذى يشمل Granatine، Punicalagin، Punicalin. وقد وجد أن استخدام مسحوق قشر الثمرة إذا مزجت مع العسل النقى يعطى نتائج ايجابية ضد قرحة المعدة ويجب ملاحظة عدم استخدام مسحوق الثمار لوحده بل يجب مزجه مع العسل النقى وقد جربت هذه الوصفة على عدد كبير من المرضى وأعطت نتائج جيدة، تستخدم كميات متساوية من مسحوق ثمار الرمان الجافة أو مفروم ثمار الرمان الطازجة وعسل النحل النقى ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغير على جرعات بمعدل ثلاث مرات فى اليوم وتؤخذ قبل الوجبة الغذائية بحوالى ربع ساعة ملعقة كبيرة. ملاحظة هامة يجب عدم الاستمرار فى تناول هذا العلاج بعد الشفاء كما يجب عدم زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة وعدم استخدام المسحوق بدون عسل.

عصير البطاطس الطازج

من منا لا يعرف البطاطس لكن كثير منا يجهل تأثيره على قرح الجهاز الهضمى. البطاطس نبات عشبى حولى يعرف علمياً باسم Solanum Tuberosumوالجزء المستخدم منه الدرنات الموجودة فى جذور النبات والتى قد يصل وزن بعضها كيلوجرام إن لم تكن أكثر وبقية أجزاء النبات سام جداً تحتوى درنات البطاطس على كمية كبيرة من النشأ وكمية كبيرة من الفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، ج، ك، ومعادن وبالأخص البوتاسيوم وكمية صغيرة من قلويد الاتروبين تستعمل البطاطس على نطاق واسع فى الغذاء، ويعتبر نشأ البطاطس أحد أنواع النشأ الموجودة فى دساتير الأدوية والذى يدخل فى كثير من المستحضرات الصيدلانية. لقد عملت دراسة على عصير البطاطس بجرعات محددة على قرحة المعدة والاثنى عشر واثبتت تأثيرها على القرحة ويعود السبب إلى قلويد الأتروبين الذى يقلل من إفراز الحامض على جدران المعدة والجرعة المحددة هى حبة متوسطة تقشر ثم تفرم جيداً ويشرب مرة واحدة فقط فى اليوم ويجب عدم إضافة الملح أو المنكهات إلى هذا العصير.

كما يمكن استخدام هذه الوصفة خارجياً لتخفيف آلام المفاصل والصداع وآلام الظهر والطفح الجلدى والهيمورويد وتستخدم كلبخة توضع على المكان المصاب.

الخروب أو الخرنوب

نبات الخروب عبارة عن شجرة كبيرة تعطى ثمار قرنية طويلة ذات لون نبى إلى مسود عند النضج وتتميز بصلابتها. تعرف علمياً باسم Ceratonia Siliqua وموطن النبات الأصلى هو الجنوب الشرقى لأوروبا وغرب آسيا وشمال افريقيا.

يزرع الخروب من أجل ثماره الغذائية.

إن الجزء المستخدم من النبات طبياً هى الثمار وقشور الساق.

تحتوى ثمار الخروب على كمية كبيرة من السكر تصل إلى ٧٠٪ ودهون ونشأ وبروتين وفيتامينات ومواد عفصية.

تستعمل بذور ثمار الخروب لعلاج قرحة المعدة وذلك بتحميصها مثل القهوة ثم تطحن ثم يضاف إلى مقدار ملء كوب ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق البذور ويغلى مع الماء مثل القهوة ثم يزاح من على النار ويترك حتى يبرد يؤخذ كوب يومياً نهاراً وعلى عدة جرعات ولمدة أسبوع ثم يرتاح المريض أسبوعاً ثم يعاود استعماله لمدة أسبوع آخر وهكذا أسبوع بعد أسبوع حتى الشفاء.

المغص المعوى لدى الكبار والصغار

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون، وتطبخ فى ربع لتر من الماء، وتشرب على ٤ حصص فى اليوم، فانها تسكن المغص.

يشرب الكمون المدقوق ممزوجا مع الخل مقدار ملعقة كبيرة، فانة يسكن المغص الشديد.

سائلة تسأل: هل استخدام مغلى الحلبة واليانسون مضر للرضع خاصة إذا استخدمت عاماً كاملاً للرضيع ؟

استخدام مغلى مزيج من الحلبة واليانسون لأى طفل عمره أقل من سنتين يسبب اضراراً على جسم الطفل حيث إن الطفل فى نمو مضطرد والمراجع العلمية تنصح بعدم إعطاء الرضيع أياً من الأدوية العشبية قبل سن الثانية لاسيما إذا كان مزيجاً من عشبتين فأكثر ولكن بالنسبة لليانسون يمكن إعطاء الطفل عند المغص ملعقة صغيرة (ملعقة شاى) من مغلى اليانسون حيث إنه يخفف المغص مع مراعاة عدم الاستمرار فى إعطائه يومياً وإنما عند الحاجة.

اليانسون والبابونج مضادان للمغص وطاردان للغازات

يعود تطبل البطن أو ما يعرف بغازات البطن الى الهواء المتكون فى المعدة نتيجة للأكل السريع وابتلاع كميات كبيرة من الهواء، كما يمكن ان يكون نتيجة لشرب المشروبات المكربنة أو للتدخين أو لمضغ اللبان أو الحديث وفمك ملآن بالأكل أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية التى تسبب كثرتها بعض الغازات مثل البقوليات. ويقوم الجسم بمحاولة إخراج هذه الغازات من احدى فتحات الجسم، يسبب تراكم الهواء تمدد البطن أو بمعنى أصح انتفاخ البطن.

والأطفال الرضع سواء من يتغذى منهم على حليب الأم أو الذين يرضعون من الرضّاعة يبتلعون الهواء وهم يرضعون وقد يلزم ذلك شىء من المضايقة إذا لم يطردوا الهواء عن طريق التكريع وذلك بأن يوضع الرضيع على كتف أمه أو المرضعة وتربت على ظهره برفق مرتين فى أثناء الرضاعة ومرة بعد انتهائها.

واحياناً يكون وجود الهواء فى البطن لدى البالغين رد الفعل لأطعمة جديدة كثيرة وحارة أو الأطعمة الفاسدة أو تناول الطعام والشخص متعب أو فى حالة توتر عاطفى ويشعر الشخص بالمضايقة والألم ويمكن أن يكون الألم شديداً حتى أنه يشخص أحياناً على أنه جلطة قلبية.

ويمكن حل مشكلة آلام غازات البطن يأخذ ملء ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم المذابة فى ملء كوب ماء.

ويجب عدم استعمال الحقن الشرجية والمسهلات وغير ذلك من اساليب المعالجة حيث إنها عديمة الجدوى وضارة.

هل هناك أعشاب أو مشتقات حيوانية لعلاج تطبل البطن؟

- نعم يوجد عدد كبير من المشتقات العشبية تستعمل ضد غازات البطن، مثل:

اليانسون

من المعروف ان ثمار اليانسون مضادة للمغص وطاردة للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من اليانسون وتغلى لمدة ٥ دقائق فى وعاء يحوى ملء كوب من الماء ثم يبرد ويصفَّى ويشرب بعد الأكل.

البابونج

يستعمل من البابونج أزهاره التى تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاتحة للشهية وضد المغص ايضاً والطريقة ان تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الازهار وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة خمس دقائق مغطىً ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الاكل مرة واحدة فقط فى اليوم.

ماء زهر البرتقال

يوجد ماء زهر البرتقال جاهزاً لدى بعض العطارين حيث يؤخذ مقدار خمس نقط من ماء الزهر ويضاف الى ملء كوب ماء ويشرب، مباشرة بعد الأكل مرة واحدة فى اليوم وهو مفيد جداً لطرد الغازات.

الحلبة

تعتبر الحلبة من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة والطريقة أن يغلى ملء معلقة أكل مع ملء كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين فى اليوم مرة بعد الفطور ومرة أخرى بعد العشاء.

الكزبره

تستخدم ثمار الكزبرة كطارد للغازات حيث يستخدم ملء ملعقة كبيرة وتغلى مدة دقيقة مع ملء كوب ماء ثم يصف بعد ذلك وتشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بغازات فى البطن.

الكمون

يستعمل الكمون (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الأرياح والغازات حيث تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من ثمار الكمون وتوضع فى حوالى لتر من الماء ويغلى على النار لمدة ثلاث دقائق. ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلى يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات فى اليوم (جرعة واحدة قبل كل وجبة) وذلك لمدة اسبوعين كاملين.

الكراويه

تستعمل بذور الكراوية على نطاق واسع لعلاج غازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف الى ملء كوب من الماء المغلى وتترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى وتشرب مرة او مرتين فى اليوم.

البردقوش

ويعرف بالمردقوش وبالدوش والوزاب والمرزنجوش ويستعمل لطرد الغازات حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العشب كاملاً ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ثم يترك لمد ٥-١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة مباشرة. كما يمكن استعمال عطن طازج من البروقوش.

الشبث

الشبث جيد جداً لطرد الغازات وللزغطة حيث يؤخذ حزمة شبث وتغسل جيداً ثم تقطع الى قطع صغيرة مع جذورها ثم يغلى مع نصف لتر من الماء ثم يشرب ملء كوب من هذا المغلى ويؤكل الشبث.

ثمار العرعر

تستعمل ثمار العرعر إما عن طريق اكلها ببطء (استحلابها) أو شرب مغليها لعلاج تطبل البطن والطريقة ان تمضغ بضع حبات من ثمار العرعر وتبلع أو ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الثمار وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

حشيشة الهر

وهى عبارة عن نبات صغير من الفصيلة الشفوية حيث يستخدم مغلى هذا النبات مهضماً وطارداً للغازات والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتغمر فى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ما بين ٥- ١٠دقائق ثم يصف ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة طعام.

زيت الزيتون

يعتمد الإيطاليون على الزيتون فى طرد غازات البطن حيث يقوم على تليين جدار المعدة ويساعد على الهضم حيث يضعون كمية لابأس بها مع السلطة أو شرب ملعقة صغيرة من الزيت خلال الأكل.

الزعتر

لقد اعتاد الرومانيون الأغنياء شرب شاى الزعتر بعد الوجبات الدسمة حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الزعتر وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن اضافة ملء ملعقة عسل نحل للتحلية.

العنبروت

لقد استخدم العنبروت من عدة قرون لطرد الغازات حيث يؤكل من ثمار العنبروت بعد الأكل مباشرة وهو ثمرة لذيذة ويعتبر من الفواكهة المنعشه.

العسل

لقد ذكر العسل فى القرآن وفى التوراة كعلاج ويستخدم العسل منذ آلاف السنين لعلاج كثير من الأمراض ومن أهمها كمادة طارده لغازات البطن حيث يؤخذ ملء ملعقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

القرنفل

يحتوى القرنفل (المسمار) على مادة اليوجينول كمادة رئيسية فى الزيت الطيار الذى يحويه والذى ينبه انزيم الهضم المعروف بأسم تربسين (Trypsin)وهو طارد جيد للغازات والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ما بين ١٠-٢٠دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث مرات فى اليوم أى مرة بعد كل وجبة.

ألقرفة

يستعمل الصينيون الدارسين أو القرفة كعلاج شعبى منذ آلاف السنين لعلاج مشاكل الهضم وبالأخص ضد الغازات أو الأرياح حيث يؤخذ ملء ملعقة شاى من مسحوق القرفة الصينية وتضاف الى ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب مرة واحدة بعد الغداء.

الزوفا

وتعرف بأسنان داود ويستعمل الأجزاء الهوائية من النبات بعد تجفيفه وسحقه حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مغلى ثم يترك لمدة عشر دقائق ثم يصف ويشرب بعد الوجبات وهذه الوصفة جيدة لتسكين آلام المغص وطرد الغازات وكذلك لعلاج الأمساك.

حشيشة النحل

وتعرف بالترنجان وتستعمل الأوراق لعلاج حالات التوتر والأكتئاب وهى أيضاً طاردة للأرياح مما يجعلها مثالية لأى شخص يعانى من إعتلالات معدية. والطريقة ان يؤخذ

ملء كوب ماء مغلى ويضاف له ملىء ملعقة من مسحوق النبات وتترك لمدة عشر رقائق ثم تصفى وتشرب بعد كل وجبة طعام.

القنطريون العنبرى

وهو نبات عشبى الجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات وهو يستعمل لتحسين الشهية وطارد للغازات والطريقة ان تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتوضع على ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة بعد الغداء واخرى بعد وجبة العشاء.

حشيشة الليمون

وهى عشبة زكية الرائحة والجزء المستعمل منها الأوراق والزيت العطرى. تستعمل حشيشة الليمون بشكل عام لعلاج المشكلات الهضمية حيث ترخى عضلات المعدة والأمعاء وتزيل آلام المغص وانتفاخ البطن وهى ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص ويستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق النبات على نصف كوب ماء مغلى ويترك خمس دقائق ثم يشرب.

حصا البان

وهو نبات عشبى عطرى معمر والجزء المستخدم منه جميع اجزاء النبات الهوائية ويستعمل حصا البان للشهية ولمشاكل الجهاز الهضمى حيث يزيل المغص والغازات ويحسن الدورة الدموية والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة متوسطة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك مغطى لمدة ما بين ٥- ١٥دقيقة هم يصف ويشرب مرة فى الغداء بعد الأكل واخرى بعد طعام العشاء.

نصائح عامة:

- يجب على الشخص عندما يأكل الطعام ألا يتحدث كثيراً حيث انه مع الحديث يبلع كمية من الهواء تكون سبباً فى غازات البطن.

- يجب مضغ الطعام مضغاً جيداً مع غلق الفم مع المضغ.

- يجب الإقلال من اللحوم الحمراء الغنية بالدهون.

- شرب الماء بعد الطعام مباشرة وعدم شربه خلال ساعتين بعد تناول الطعام لأن المعدة فى هذه الفترة مشغولة بهضم الطعام المنوط بها هضمة.

- عدم تناول أطعمة أخرى مهما كان مقدارها بين وجبات الطعام، كذلك عدم تناول طعام اكثر من اللازم.

ولقد صدق المثل الدارج الذى يقول "المعدة بيت الداء والحكمة ام الدواء". كما أن هناك مقولة أخرى هى "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه".

الهضمية التحسسية:

هو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب فى عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التى يسببها الجليادين Gliadin الخاص بالجلوتين الموجود فى بروتين بعض الغلال والذى يوجد فى بذور القمح بشكل كبير وفى بذور الشوفان والشعير والشيلم. والجليادين يعمل كمولد مضاد ينتج عنه مناعة معقدة فى الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء مؤدياً إلى تكدس الخلايا اللمفاوية الميتة وهذا بدوره يسبب تلف أهداب أو شعيرات وتكاثر خلايا خفية وبالتالى لا يحدث الامتصاص للغذاء.

والعلاج المناسب لمثل هذا النوع من الحساسية هو قطع أو عدم تناول أى من مشتقات القمح أو الشوفان أو الشيلم أو الشعير ويوجد محلات خاصة بالولايات المتحدة الأمريكية تبيع غذاءا خاصا للأشخاص الذين يعانون من حساسية الجلوتين ويجب على الطبيب إعطاء المريض قائمة بمشتقات البذور السابقة والتى عادة توجد فى الشوربة وفى الصلصات وفى الآيس كريم وفى الهوت دوج ((Hot dog بحيث يتحاشى المريض أكلها ويعطى قائمة أيضاً بالبدائل، ويمكن ان يعطى بعض المكملات الغذائية مثل المعادن

ومقويات الدم والفيتامينات، وفى الحالات المتقدمة يمكن ان يعطى المريض كبريتات الحيددوز بمعدل ٣٠٠ ملجم فى اليوم وحمض الفوليك بمقدار ٥- ١٠ ملجم فى اليوم وجلوكونات الكالسيوم بمقدار ٥- ١٠ ملجم فى اليوم، وكذلك يمكن ان يعطى المريض فيتامين ك بمقدار ١٠ملجم فقط وبالأخص إفرازات نسبة البروثروجين فى الدم. وفى حالة إذا كان الطفل يعانى من هذا المرض فإنه يجب وضعه على الغذاء الحقنى. وقليل من المرضى يستعصى علاج مرضهم، وفى هذه الحالة يمكن إعطاء المريض كورتيكوسيترويدز مثل بريدنيزون بمقدار ١٠- ٢٠ملجم

فوائد وتعليمات لمرضى الانتفاخ

١- الانتفاخ هو الشعور بعدم الارتياح البطنى نتيجة لوجود الغازات أو الهواء داخل المعدة أو الأمعاء الذى يكون مصحوبا باضطراب فى حركتها - ويمكن طرد الغازات من المعدة عن طريق الفم فى صورة (تجشؤ) أو من الأمعاء عن طريق فتحة الشرج فى صورة (ريح).

٢- فاذا لم يتم اخراج الهواء من المعدة عن طريق الفم فانه ينتقل الى الأمعاء خلال ١٠ - ١٥ دقيقة حيث يخرج عن طريق الشرج فى صورة ريح خلال ثلاثين دقيقة.

٣- تجنب ابتلاع الهواء، ويجب أن تعلم أن أكثر أسباب ابتلاع الهواء شيوعا يعود الى اضطراب عصبى يؤدى الى حدوث هذا العرض، وكلنا نبتلع كميات متفاوتة من الهواء بطريقة لاارادية مع الطعام أو الشراب، ولكن الطرق الغريبة أو الشاذة للأكل أو الشرب قد تؤدى الى ابتلاع كمية كبيرة من الهواء، وعلى سبيل المثال فان كمية كبيرة من الهواء تبتلع عندما يرتشف الطعام والسوائل بصوت مسموع وعند مص السوائل بالشفاطة أو شربها من الزجاجة مباشرة وكذلك أثناء التدخين - كما أن يتم مص أو ارتشاف الهواء لاشعوريا عند رفع الذقن أو فرد الرقبة أو جذب الحنجرة للأمام، ويمكن فى هذه الحالة اخراج الهواء مباشرة فى صورة تجشؤ مرتفع الصوت وفى هذه الحالة نجد المريض يتجشأ فى الصباح الباكر

بينما المعدة فارغة - وأخيرا يجب أن تعلم أن ابتلاع الهواء يحجب أعراض بعض الأمراض العضوية كالقرحة الهضمية وسرطان المعدة وأمراض القولون والمرارة.

٤- تصحيح العادات الخاطئة للطعام مثل ملء المعدة وتناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على الغازات وتناول الوجبات النباتية المتبلة التى تحتوى على كمية كبيرة من الفضلات.

٥- يجب علاج الأمراض العضوية مثل القرحة الهضمية والدوسنتاريا الأميبية والطفيليات المعوية.

٦- عادة ما تكون المعدة فارغة بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام، أما فى حالات انسداد الفتحة البوابية للمعدة فإن الطعام قد يبقى فيها لفترة طويلة حيث يحدث التخمر ولذلك يجب علاج هذه الحالات لمنع حدوث الانتفاخ.

٧- أن وجود الغازات فى الأمعاء قد ينتج عن فعل البكتيريا على الطعام غير المهضوم كالكربوهيدراتات غير الممتصة التى تبقى فى القولون مثل البقول والحبوب، والخضروات المورقة الغنية بالسليلوز التى يؤدى تخمرها الى اطلاق ثانى أوكسيد الكربون والميثان، كما أن تعفن البروتينات غير المهضومة بفعل البكتيريا القولونية يؤدى الى انتاج كبريتيد الهيدروجين والنشادر - ومن المعروف أن البقوليات تحتوى على مواد توقف عمل بعض الانزيمات الهاضمة للبروتينات مما يؤدى الى تراكم كميات من البروتينات غير المهضومة تتعفن بفعل البكتيريا ويمكن تجنب ذلك عن طريق طهو البقوليات طهوا جيدا للقضاء على تلك المواد المعوقة لعمل الانزيمات الهاضمة ويؤدى تناول البقوليات غير المطهية جيدا الى حدوث انتفاخ شديد، كما أن الأطعمة المقلية ليست سهلة الهضم وتمر الكربوهيدراتات والبروتينات غير المهضومة فى القولون حيث تتخمر وتتعفن بفعل البكتيريا منتجة الغازات التى تسبب الانتفاخ ويمكن تقليل الغازات الناتجة عن البقوليات بتعاطى بعض العقاقير المضادة لنمو البكتيريا أو أحد المضادات الحيوية المضادة للبكتيريا المعوية.

٨- تجنب تناول المسهلات والملينات القوية لأنها تسبب حركة سريعة فى الأمعاء الدقيقة تؤدى الى دفع الطعام غير المهضوم الى القولون حيث يحدث التخمر والتعفن، كما أن الامساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطى المسهلات والملينات فاننا ننصح بتجنب الامساك والانتفاخ معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التى تؤدى الى الانتفاخ.

٩- ينصح فى بعض الأحوال بتغيير نوعية بكتيريا الأمعاء عن طريق تناول أطعمة تحتوى على بكتيريا حمض اللبنيك مثل اللبن الرايب أو الزبادى وذلك بهدف تقليل الانتفاخ بالغازات، ولكن هذه الطريقة تبوء بالفشل عادة حيث أن باقى الأطعمة تلعب دورا أساسيا فى نمو الأنواع المختلفة لبكتيريا الأمعاء - ويزيد الانتفاخ فى حالات الإصابة بالطفيليات المعوية كالأميبا والديدان خاصة مع تناول البقوليات واللبن ومنتجات الألبان والتوابل والخضروات الليفية.

١٠- محاولة انقاص وزن الجسم حيث أن البدانة تكون مصحوبة عادة بانتفاخ الأمعاء وننصح هؤلاء المرضى بتقليل كمية السعرات الحرارية التى يتناولونها لانقاص وزن الجسم وتقليل الانتفاخ.

١١- اذا كان الريح كريه الرائحة نتيجة لتعفن البروتينات فى الأمعاء فانه يجب الاقلال من تناول منتجات اللحوم والبيض الى أدنى حد ويستحسن استبعاد البقوليات من الطعام بينما يسمح بتناول الأرز والبطاطس بكميات صغيرة أما الخضروات الليفية كالكرنب فيمنع تناولها، كذلك يجب تجنب الأطعمة المقلية.

١٢- عادة يضاف الثوم الى الغذاء لاعطائه طعما شهيا بالاضافة الى أنه له خاصية ايقاف نمو البكتيريا فى القولون مما يؤدى الى تقليل الانتفاخ.

١٣- ينصح بتناول من ٨ - ١٠ أكواب من السوائل يوميا مما يساعد على انتظام حركة الأمعاء ولكن يجب تجنب شرب الماء أثناء الأكل حيث أن ذلك قد يزيد من الانتفاخ.

١٤- يجب تغيير عادة تناول وجبتين فقط فى اليوم الى ثلاث أو أربع وجبات صغيرة، كما يجب أن يكون العشاء خفيفا مع مراعاة تناوله قبل الذهاب الى النوم بساعتين على الأقل.

النظام الغذائى لمرضى الانتفاخ

(أ) يجب تجنب الأطعمة الآتية:

١ ـ البقوليات كاللوبيا والفاصوليا والفول.

٢ ـ الشوربة الثقيلة.

٣ ـ سلاطة الخضروات.

٤ ـ الكرنب والقرنبيط.

٥ ـ الحلويات والفواكه المجففة والمكسرات.

٦ ـ التوابل والبهارات والمخللات.

(ب) يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

١ ـ الخبز والأرز والبليلة.

٢ ـ اللحم والسمك والدجاج والأرانب.

٣ ـ البيض بمعدل بيضتين فى الأسبوع..

٤ ـ اللبن ومنتجاته الا فى حالة الدوسنتاريا فيجب أن يخلط بالشاى أو القهوة.

٥ ـ الشوربة الخفيفة والخضروات جيدة الطهو.

٦ ـ البطاطس والبطاطا.

٧ ـ دهون طهو الطعام والزبد.

٨ ـ السكريات والمربى والعسل.

٩ ـ البسكويت والكيك.

١٠ ـ الفواكه الطازجة.

يانسون، جوزة الطيب، هيل، زنجبيل، خولجان، تين فيل، شمر، فلفل، قرفه، قرنفل، كراويه، زعتر، كزبره، نعناع، مراميه، مردقوش، بصل، خردل ابيض واسود، خزامى، ناعمه مخزنيه، حبه سوداء.... تنقع واحده من هذه الأعشاب فى ماء مغلى ويشرب المنقوع.

وصفه أخرى لعلاج الغازات والانتفاخات فى المعدة والأمعاء

- (يانسون ،زنجبيل، شمر، كمون، حبه سوداء، زعتر) يؤخذ نصف ملعقة من هذا المطحون ويوضع فى ماء مغلى ويشرب بعد الاكل بساعه.

المغص وطرد الغازات عند الطفل

- تغلى الكراويه واليانسون ويعطى للطفل مع التدفئة فانه يطرد الغازات ويسكن المغص وينوم الطفل ويريحه.
- مغلى النعناع الاخضر
- تغلى نصف ملعقة من الحبة السوداء فى ماء قدر فنجان.

الإمساك

إن الامساك وركود محتويات القولون يزيد من الانتفاخ لأنه يشجع نمو البكتيريا وبدلا من تعاطى المسهلات والملينات فاننا ننصح بتجنب الامساك والانتفاخ " الغازات " معا عن طريق تنظيم التغذية واستبعاد الأطعمة التى تؤدى الى الانتفاخ والإمساك.

فالامساك هو مرض وخلل فى وظيفة الامعاء يتمثل فى ضعف حركة الامعاء وتصريف البراز (ويعد الانسان المريض فى حالة امساك اذا لم يفرغ البراز فى المعدل لاكثر من يومين او ثلاثة).

وللامساك أسباب متعددة منها سوء التغذية واستهلاك اللحوم والبيض والكاكاو والاغذية الدهنية والشحوم، والاكثار من تناول الرمان فانه يسبب الامساك وكذلك تناول الشاى اثناء تناول الطعام يساعد على الامساك.

وكذلك تناول الفواكه مثل البرتقال والكيوى والتفاح والموز والبطيخ وهذه تؤخذ قبل الاكل بساعة او ساعتين ويجب ان نعلم ان عصير للفواكه لا يفيد مثل الفواكه الطازجة وايضاً تناول خبز النخالة وزيت الزيتون والاكثار من شرب الماء المعدنى والقيام ببعض الانشطة الرياضية وخاصة المشى على الاقدام والحركة والتى كلها تساعد على التخلص من الامساك.

ان الاستعمال المستمر للادوية او النباتات الملينة للبراز يتسبب ليس فقط فى الامساك بل ايضاً فى خروج الاملاح النافعة من الجسم ويسبب اوجاعاً مؤلمة وتأثيرات جانبية خطيرة ومن هذه النباتات السنا senna . ويجب على من يعانون من الامساك ان يروضوا الامعاء على افراغ البراز فى اوقات معينة وذلك للعمل على تنظيم الجهاز المفرغ للبراز وان عليهم اذا شعروا بالبراز ان يذهبوا الى دورة المياه فى الحال لأن حجز البراز يؤدى الى الامساك.

ومن الاغذية التى تساعد على تقليل الامساك والتى تنجح فى علاجه الاكثار من تناول الخضار مثل الخس والكرنب والبروكلى والبامية والملوخية والفاصوليا الخضراء والكوسة والخيار والبازلا والبقدونس والكزبرة، وكلها تفيد فى علاج الامساك.

مداومة أكل الزبيب مع العسل لعلاج الإمساك، وشرب الزنجبيل مع العسل لتسهيل الهضم وتقوية شهوة البدن.

أكل البرتقال، العنب يقضى على الإمساك.

طريقة مجربة لعلاج الامساك باذن الله

- شرب مرقة ملوخية مضافا لها سمنة غنم. وهذة الوصفة مجربة عن طريق مريضة كانت تراجع فى المستشفى لوجود امساك عندها الا ان احدى جيرانها ذكرت لها هذة الطريقة.

كيفية زيادة استهلاك الألياف فى الغذاء؟

١ ـ استعمال الدقيق البر بدلاً من الدقيق الأبيض فى تحضير الخبز.

٢ ـ استهلاك الأغذية التقليدية مثل القرصان، المراصيع، المرقوق.

٣ ـ تناول بسكويت النخالة بدلاً من البسكويت العادى.

٤ ـ تناول الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض.

٥ ـ تناول الفواكه الطازجة. ٦ تناول كميات كبيرة من السلطة أو الخضروات. ٧ تناول الأطعمة النباتية الغنية بالبروتين مثل الفول والعدس بدلاً من اللحوم. ٨ تناول أنواع الشوربة الغنية بالألياف مثل الشوفان (كويكر)، شوربة عدس شوربة الجزر.

وهذه مقالة جيدة:

الإمساك (القبض) عبارة عن مرور صعب للبراز أو قلة فى عدد مرات التبرز (أقل من ٣ مرات فى الأسبوع). الإمساك أيضا يمكن أن يشير إلى صلابة البراز أو شعور بالإخلاء الناقص.

كيف يحدث الإمساك؟

يوجد عاملين أساسيين يساهمان فى حدوث الإمساك:

إعاقة مرور البراز بسبب ضعف حركة الأمعاء أو توقف حركتها.

نقص الماء فى البراز (جفاف) والذى يؤدى إلى زيادة صلابة البراز وبالتالى صعوبة تحركه فى الأمعاء.

ينتج عن أى من العاملبن السابقين دورة تتابعيه لأسباب الإمساك (حدوث أيهما يؤدى إلى حدوث الآخر).

ما هى أسباب الإمساك؟

بصفة عامة يوجد سببين أساسيين للإمساك. سبب عضوى وهو نادر، وسبب وظيفى وهو الشائع.

أما الأسباب العضوية فهى:

انسداد فى القولون – ضيق فى الأمعاء– ورم فى القولون – اعتلال فى الشرج أو المستقيم يسبب ألم عند التبرز – بواسير– تشققات شرجية.

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم)- تشنج قولونى منعكس بسبب علة عضوية - الزائدة الدودية- المرارة

أما الأسباب الوظيفية فهى:

إمساك غذائى

هذا النوع من الإمساك هو الشائع ويعتقد بأنه يصيب ٥٪ من الناس. ويكون سببه عادات الأكل الغير صحية، كالاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام مثل:

- الطعام الذى لا يحتوى على ألياف وينتج فضلات قليلة كاللحوم ومعظم أنواع الأرز
- الطعام الذى يسبب قساوة أو صلابة البراز كالأجبان

إمساك بسبب تأثيرات جانبية للعقاقير

بعض العقاقير تسبب الإمساك، مثل:

- بعض مضادات الحموضة
- بعض مخففات (مضادات) السعال التى تحتوى على الكودبين
- أملاح الحديد
- بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم

إمساك نفسانى أو عقلى المنشأ

فى هذا النوع ربما يتناوب الإمساك مع الإسهال كما فى حالات القولون العصبى

ضعف قولونى عضلى

كما فى المرضى طريحوا الفراش (خصوصا المسنون)

إمساك بسبب العادات والطبائع

يحدث هذا النوع بسبب كبت أو تثبيط الإحساس بالرغبة فى التبرز أو بسبب تغيير فى العادات أو الظروف المعيشية

- نفسانى أو عقلى

- بعد الإقلاع عن التدخين

- السفر

إمساك بسبب اللاتوازن فى وظائف الجسم الطبيعية مثل

- نقص أو زيادة إفراز الغدة الدرقية

- داء السكرى

- زيادة مستوى الكالسيوم فى الدم

- نقص مستوى البوتاسيوم فى الدم

أسباب أخرى

- الأشهر الأخيرة من الحمل

- بعد الإسهال

- عند ارتفاع درجات الحرارة (الحمى، السخونة)

مضاعفات الإمساك

لا يعتبر الإمساك مرض خطير، ولكن امتداد مدة الإمساك لفترة طويلة ربما يؤدى لحدوث بعض المضاعفات ولعدة أسباب:

مضاعفات بسبب ارتفاع الضغط الداخلى للجوف (البطن)، وبالتالى من الممكن أن تسبب:

البواسير

دوالى الضفن فى الخصية عند الذكور

فتق إربى (سرى)

صداع

مضاعفات بسبب تخريش الغشاء المخاطى للشرج أو المستقيم بواسطة البراز الصلب:

بواسير

تشققات شرجية (شرخ بالخاتم)

سقوط أو فتق الشرج (المستقيم)

مضاعفات بسبب سوء معالجة الإمساك:

الاستخدام طويل الأمد للعقاقير المخرشة أو المحرضة ربما يؤدى إلى نقص مستوى البوتاسيوم فى الدم وتلف نهايات الأعصاب فى القولون مضاعفات بسبب العوامل النفسية مثل حدة الطبع

كيف تتم معالجة الإمساك؟

يجب المحافظة على حركة الأمعاء الطبيعية حتى لو لم يكن هناك رغبة للإخلاء (التبرز) ويجب الاستجابة للرغبة فى الإخلاء وعدم كبحها. يجب أن يحتوى الغذاء على ألياف لضمان زيادة حجم وكتلة البراز. ألياف الخضراوات غير قابلة للهضم بنسبة كبيرة ولا يتم امتصاصها وتساعد على زيادة حجم البراز. الألياف تمتص السوائل وتزيد ليونة البراز وبالتالى سهولة الإخلاء. ولهذا ينصح بتناول الفواكه والخضراوات باستمرار. ويجب تناول قدر كاف من السوائل. يوجد عدة أنواع من العقاقير التى تستخدم لعلاج الإمساك ويطلق عليها اسم الملينات أو المسهلات. يجب استخدام الملينات والمسهلات بحذر. فربما تؤثر على امتصاص بعض العقاقير أو يكون هناك موانع للاستعمال. يمكن تقسيم الملينات والمسهلات كالتالى::

ملينات لزيادة الكتلة والحجم

بالإمكان استخدام هذا النوع من الملينات لفترات طويلة وبأمان. ويعمل هذا النوع ببطء ولطف لتعزيز الإخلاء. الاستعمال الأمثل لهذه المجموعة يشتمل على زيادة الجرعة بالتدريج مع تناول كميات إضافية كافية من السوائل إلى أن يتم تكوين حجم وكتلة وليونة مناسبة للبراز.

هذا المنهج العلاجى ينتج تأثيرات طبيعية ولا يؤدى لتشكيل عادة لتناول الملين (لا يتم التعود والاعتماد على الملين للإخلاء).

ملينات مبللة

تلين البراز بزيادة مقدرة البلل للماء المعوى. وتسمح للماء أن يدخل الكتلة البرازية لتلينه وزيادة كتلته. زيادة كتلة البراز ربما تحفز حركة الأمعاء والبراز اللين يتحرك بشكل سهل.

مسهلات ارتشاحية

وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

مسهلات مفرزة منبهة

وتستخدم لبعض إجراءات الأمعاء التشخيصية.

قال أحد الأصدقاء إن هناك حبوبا تظهر بين الحين والآخر فى الفم تنتشر فى كل أنحاء الفم كل أسبوعين أو ثلاثة باللسان وتحت اللسان وفى اللثة من الداخل والخارج.

والسؤال الثانى يقول أن عنده إمساك مزمن منذ الصغر ولم ينفع معه جميع الأدوية حتى الحلول الذى يبيعه العطارين كمسهل. كما يقول إن لديه قرحة وقد تجنب جميع أنواع الأطعمة والبهارات وقد سمع عن قشر الرمان مع العسل لعلاج القرحة فما هى طريقة الاستعمال؟

من ناحية الحبوب التى تنتشر فى الفم وفى اللسان وتحته وفى اللثة من الداخل والخارج كل هذه الأشياء سببها المشاكل الموجودة فى المعدة، وكذلك الإمساك المزمن، وإذا شفيت المعدة من قرحتها وكذلك شفيت من الإمساك فسوف تنقطع تلك الحبوب، أما بالنسبة للإمساك المزمن فخذ قرنا إلى قرنين من ثمار السنا والذى يسميه العطارون بذور السنا، وهذه البذور توجد لدى بعض العطارين. خذ كما قلت قرنين وضعها فى كوب وقليل من الزنجبيل، وكذلك حبتين قرنفل (عويدى) وغط الكوب وأتركه ساعة ثم صفه وأشرب الماء وسوف بإذن الله تنحل مشكلة الإمساك، كرر هذه الطريقة يومياً ولمدة عشرة

أيام فقط. أما فيما يتعلق بطريقة استعمال قشر الرمان مع العسل ضد القرحة فيؤخذ ملء ملعقة حلى من مسحوق قشور ثمار الرمان وتمزج مع ملء ملعقة عسل أكل ويكون العسل من النوع النقى ثم تؤخذ لعقاً قبل الوجبة بربع ساعة.

الإسهال والقيء

أولاً: الإسهال

الإسهال هو حالة قد تصيب الجميع بين الحين والآخر، وغالباً ما تستمر ليوم أو أثنين ولا تشكل خطورة.

الأسباب قد تكون:

- عدوى بفيروس أو بكتيريا أو طفيليات
- ماء غير نظيف أو أكل فاسد
- تسمم غذائى
- حالة نفسية
- الإكثار من استعمال الملينات
- بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية
- بعض أمراض الجهاز الهضمى

الحالات التى تتطلب الذهاب إلى الطبيب:

- فى الأطفال: جفاف الجلد والحلق، عدم التبول لمدة ٣ ساعات فى الرضع أو ٦ ساعات فى الأطفال الأكبر سناً، الشعور بالتعب والإجهاد، بكاء بدون دموع.
- فى الكبار: لون أسود فى البراز، الشعور بالعطش الشديد وعدم التبول بصورة طبيعية، دم فى البراز، ألم شديد فى المعدة، جفاف شديد فى الحلق، جفاف الجلد.
- إذا ما استمر الإسهال لمدة أكثر من ٤٨ ساعة مع ارتفاع درجة الحرارة.
- إذا كنت تستعمل بعض الأدوية التى قد تكون السبب فى الإسهال.

- إذا زادت عدد مرات الإسهال عن ٨ مرات يومياً

- فى حالة عدم وجود أى من العوامل السابقة يمكن العناية بالحالة فى المنزل عن طريق عمل الآتى:

- انتبه إلى أعراض الجفاف التى تحتاج إلى التدخل الطبى

- أكثر من شرب السوائل.

- الكبار: بمقدار ٢ كوب كل ساعة

- الأطفال أكبر من سنتين: حتى ٢ لتر يومياً، استشر الطبيب إذا كان الطفل يشكو من تقلصات عضلية أو يبدو عليه الضعف والإعياء

- الأطفال أقل من سنتين: ينصح باستعمال محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم، كما ينصح باستمرار الرضاعة الطبيعية.

- السوائل التى يفضل استعمالها: الماء، الشوربة، شاى خفيف بالسكر، (خليط من أربع ملاعق سكر مع ٢ ملعقة ملح تذاب فى ٤ أكواب ماء)

- لا تستعمل المشروبات الساخنة أو الباردة جداً

- لا تشرب عصير التفاح (يمكن أن يزيد الأمور سوءاً خاصة فى الأطفال).

- قلل من الأكل الصلب فى أول أيام حتى تتحسن الحالة.

عندما يبدأ الإسهال فى التحسن

يفضل أكل الآتى:

- الموز، الأرز، خبز التوست. يفضل أن تبدأ بهذه المأكولات قبل تجربة أشياء أخرى.

- كل كميات قليلة من البطاطس المطبوخة، ابتعد عن اللحوم، الفول، ومنتجات الألبان.

- لا تأكل الأشياء الغنية بالألياف.

- لا تأكل الفواكه الطازجة.

- لا تشرب القهوة(تكون عنيفة على المعدة)
- لا تبدأ باستعمال الأدوية التى توقف الإسهال قبل ١٢ ساعة من بداية الحالة حتى يستطيع الجسم التخلص من الأشياء الضارة الموجودة فى المعدة والتى سببت الإسهال من البداية.
- فى حالة الرغبة فى استعمال المسكنات فى الأطفال لا تستعمل الأسبرين، ولكن ينصح بإعطاء الباراسيتامول.

إذا كانت لديك أية استفسارات أو أسئلة أستشر الطبيب أو الصيدلى فهما الأقدر على إفادتك ومساعدتك فى الحفاظ على صحتك والتمتع بحياة سعيدة

علاج الإسهال

. إن حديث الحبيب محمد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.يذكرنى دوماً بعظمة فوائد العسل.. فهذا الرجل الذى جاء إلى الرسول ﷺ وقال له: أخى استطلق بطنه.. فأمره الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بأن يسقيه عسلاً.. وكان الرجل متعجلاً لشفاء أخيه فرجع إلى النبى صلى الله عليه وآله وسلم وهو يقول: لقد سقيته عسلاً فلم يزده إلا استطلاقاً.. وقد راجع الرجل الرسول ﷺ مرارا.. وفى كل مرة كان الرسول ﷺ يقول له: " اسقه عسلاً" وفى المرة الأخيرة رد عليه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (صدق الله.. وكذب بطن أخيك).. على ما جاء فى مسلم.. فهذا الرجل لم يصبر حتى يهضم العسل، وظن أن الأمر كالماء يروى الظمآن عقب شربه مباشرة ونسى بأن العسل غذاء ودواء لابد وأن نصبر عليه ولو ساعة لهضمه ليؤدى فاعليته.. وما رجع الرجل إلى دار أخيه حتى وجد أخاه قد شفى تماماً وكأنه فك من عقال.

وصفة أخرى:

لب الرمان الحامض مع بذوره حيث تأخذ رمانة وتزيل القشر الخارجى ثم تضع اللب بحبوبه فى الخلاطة وتخلطه جيداً وتشربه كاملاً مرة واحدة فى اليوم أو مرتين فى اليومين الاولين ثم بعد ذلك مرة فى اليوم، فى أى وقت من اليوم والله هو الشافى.

وصفة أخرى:

وقف الاسهال:

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات فى اليوم، فانها توقف الاسهال، وتستمر فى هذا الشرب الى ان يتوقف الاسهال.

أو قشر الرمان مقدار قبضة كف مع نصف ملعقة صغيرة شبة مطحونه .الجرعة: ملعقة صغيرة على الريق.

المواظبة على أكل النبق يقطع الاسهال المزمن.

وصفة أخرى:

يؤخذ عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من الحبة السوداء الناعمة، ويشرب كوب من ذلك ثلاث مرات حتى يتوقف الإسهال فى اليوم الثانى، ثم يتوقف المريض عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.

وصفة أخرى:

١ - زبادى

٢- شرب علبة سفن اب

وصفة أخرى:

غلى عود القرفة فى الماء ثم شرب كاس من هذا الماء او كأسين.

وصفة أخرى:

إسهال شديد / أم راشد تقول انها تعانى من اسهال شديد وصرف لها عدة أدوية ولكن لا فائدة من ذلك وتتعذب شديداً، حتى أنها اعطيت حقنة فى المستشفى لايقافه ولكن لا فائدة من ذلك وتقول هل من مغيث؟

- إحدى الأمهات لم توضح السبب الأول فى الاسهال وهل اجريت تحاليل لمعرفة فيما إذا كان سببه بكتيريا او دسنتاريا او خلاف ذلك وما هى الأدوية التى استخدمتها وكذلك نوع الحقنة التى اعطاك المستشفى هل هى حقنة فى الوريد او العضل او حقنة شرجية؟

وعلى أية حال هناك ادوية عشبية ان افادتك لم تضرك وهى جيدة اولها لب الرمان الحامض مع بذوره حيث تأخذين رمانة وتزيلى القشر الخارجى ثم تضعين اللب بحبوبه فى الخلاطة وتخلطيه جيداً وتشربيه كاملا مرة واحدة فى اليوم أو مرتين فى اليومين الاولين ثم بعد ذلك مرة فى اليوم، فى اى وقت من اليوم، والوصفة الاخرى عقار عشبى مقنن يباع فى محلات GNC وهو على هيئة كبسولات واسمه بلبرى (Billbery) حيث تأخذين حبتين ثلاث مرات فى اليوم اى حبتين بعد كل وجبة والله هو الشافى.

ثانيا: القىء

ومما قاله ابن سيناء والرازى فى القىء (بتصرف):

أفضل القىء على الريق ويجب أن يستعمل فى الشهر مرة أو مرتين. ومما يساعد على القىء وضع الإصبع فى مؤخرة إلفم، أو استخدام ريشة مبلولة بزيت، فإن لم يتقيأ سقى ماء حاراً وزيتاً أو يسقى العسل والماء الفاتر، ومما يعين على ذلك تسخين المعدة والأطراف فإن ذلك يحدث الغثيان وإذا أشتد فعل الدواء المقىء وأخذ فى العمل بسرعة فيجب أن يسكن المتقىء (المريض) ويستنشق الروائح الطيبة ويغمز أطرافه ويسقى شيئاً من الخل ويتناول بعده التفاح، واعلم أن الحركة تجعل القىء أكثر والسكون يجعله أقل.

ويمكن أن تعرف القىء النافع من غير النافع بما يتبعه من الشهوة الجيدة والنبض والتنفس الجيدين وكذلك حال سائر القوى ويكون ابتداؤه غثياناً، وإن كان الدواء قوياً فإنه يؤذى ويكون ومعه لذع شديد فى المعدة وحرقة ثم يبتدئ بسيلان لعاب ثم يتبعه قىء بلغم كثير دفعات، ثم يتبعه قيئ شىء سيال صاف ويكون اللذع والوجع ثابتاً من غير أن يتعدى إلى أعراض أخرى غير الغثيان وكربه وربما استطلق البطن ثم يأخذ فى الساعة الرابعة يسكن ويميل إلى الراحة.

فإذا فرغ المتقىء من قيئه، غسل فمه ووجهه بعد القىء بخل ممزوج بماء ليذهب الثقل الذى ربما يعرض للرأس ويلزم الراحة، وأما التمدد والوجع اللذان يعرضان تحت الشراسيف (أسفل صدره) فينفع منهما التكميد بالماء الحار والادهان إن كان القىء شديداً.

وينبغى ألا يأكل بعد القىء ولا يشرب لمدة ساعتين أو نحوها، ويتدرج بعدها بالأكل يبتدئ بالسوائل الفاتره، ويمتنع عن أكل كل غليظ عسر الهضم، وليختار من الطعام ما هو جيّد الجوهر سريع الهضم، وأما اللذع الشديد الباقى فى المعدة فيدفعه شرب المرقة الدسمة السريعة الهضم مثل مرق الدجاج.

ومن منافع القىء :أولى ما يستعمل فيه القىء الأمراض المزمنة العسيرة كالاستسقاء والصرع والمالنخوليا (الجنون) والجذام والنقرس وعرق النسا. وكان أبقراط وهو أشهر الأطباء فى زمانه يأمر باستعمال القىء فى الشهر يومين متواليين ليتدارك الثانى ما قصر وتعسر فى الأول ويخرج ما يتحلب إلى المعدة، وأبقراط يضمن معه حفظ الصحة.

والقىء يستفرغ البلغم والمرة وينقى المعدة والأمعاء من المرار والأنزيمات التى تنصبّ إليها وتفسد طعامه فإذا تقدمه القىء ورد طعامه على نقاء ويذهب نفور المعدة عن الدسومة وسقوط شهوتها الصحيحة واشتهاءها الحريف والحامض، ومن فوائده أنه يذهب الثقل العارض فى الرأس ويجلو البصر ويدفع التخمة وينفع من ترهل البدن ومن القروح الكائنة فى الكلى والمثانة وهو علاج قوى للجذام ولرداءة اللون والصرع واليرقان والرعشة والفالج وهو من العلاجات الجيّدة لأصحاب القوياء ا هـ.

محاذير القىء: ينبغى عصب العينين أو وضع اليد عليهما حال التقيؤ، ويجب أن لا تتقيأ المرأة الحامل والطفل ولا الشيخ الكبير.

علاج التقيؤ (الطراش):

يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل كل وجبة فإنه يوقف القىء ويمنع الغثيان.

اذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القىء.

وصفة اخرى:

قطعة ليمون حامض تغلى فى لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقىء.

ازالة القىء والم المعدة:

شرب كوب منقوع ماء النعناع

القىء: يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القىء وتفاقم يشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح ونصف قدح من الماء ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

الغثيان:

اذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القىء

وصفة اخرى:

قطعة ليمون حامض تغلى فى لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقىء

علاج الاستفراغ

عندى علاج مجرب للاستفراغ (الزوع) خاصتاً فى ايام البرد الذى يصيب الاطفال. لأن المعدة مثل التنور اذا كان بارداً لا يمسك الخبز وايضاً المعدة اذا دخل فيها الهواء البارد فان يرجع اى شىء يدخل فيه وعلاج ذلك بالزعفران تأخذ الزعفران المسحوق بمقدار ربع ملعقة الشاى وتنقع فى مقدار ملعقة كبيره (ملعقة الطعام) من الماء الفاتر ويشرب.

علاج الإستفراغ بالتوشية: وهى ايقاف التقيى الا ارادى بواسطة التوشاة وهى ملامسة أو كى أصابع المتقى حتى يزول العرض...والتوشيه هى اخذ عوداً به جمرة وتقرب من أظافر اليد والرجل حتى يتوقف المريض عن الاستفراغ

ويذكر فى أحد المنتديات أنه يستخدم فى التوشية أعواد الكبريت وتكون فوق اظافر القدم وباطن القدم وتستخدم كعلاج للناقر وهو مرض غالبا ما يحصل اذا استمر الشخص جائع لمدة طويلة وأعراضه تقيئ وعدم رغبه فى الأكل وعند الأكل يستفرغ المريض.

ـ أحدهم يقول إنه يعانى من القىء ويسأل فيما إذا كان هناك وصفة من الأعشاب حيث انه يعانى من هذه الظاهرة؟

- ولهذا الأخ: يمكنك أخذ مصطكى بمعدل ملعقة صغيرة وبضع حبات من الهيل ويدقان مع بعضهما وتوضع على نصف كوب ماء دافئ ويشرب مباشرة فإنه يقطع القيء بإذن الله.. ولعموم الآم البطن او غثيان سفوف يتكون من (ورق سدر جاف ـ يانسون - كمون-حلبة- نانخة- سكر نبات) تطحن وتأخذ ملعقة واحدة.

فقدان الشهية للطعام

إن فقدان شهية الطعام لأمر عادى ويحدث كثيراً لدى فئة من الناس وفى مختلف الاعمار ويخضع لعدة عوامل قد يكون احدها سبباً كافياً لفقدان شهوة تناول الطعام أو ربما لنوع محدد من الاطعمة بصفة خاصة، حيث ان كثيرا من الناس لا يحب طعاماً معيناً اما لعقدة نفسية او ربما لعدم موافقة طعم ورائحة الاكل للشخص أو ربما لاسباب أخرى.

أسباب فقدان شهية الطعام:

- توجد عوامل كثيرة تؤدى إلى ضعف الشهية ومن أهم هذه العوامل، العامل النفسى، حيث ان القلق والتوتر والحزن تفقد الانسان قابليته للاكل. كما يعتبر ضعف الشهية عرضاً هاماً لعدة أمراض، بل ويعتبر ايضاً من احد الاسباب الرئيسية لكثير من الأمراض التى تنتج عن ضعف التغذية مثل فقر الدم والانيميا وخلاف ذلك.

والطبيب البشرى أو النفسى الجيد يمكن ان يضع اصبعه على السبب الذى يؤدى إلى ضعف الشهية لدى المريض، وعندها يمكن وصف العلاج المناسب وتحديد الاساليب المناسبة لفتح الشهية للأكل.

المصادر الطبيعية لفتح الشهية

وتقوية الأجسام الهزيلة:

التمر واللبن

ينقع التمر فى الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك ان هذين المصدرين يعتبران من اغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والاحماض

الامينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات، ويجب على الاشخاص المصابين بالسكرى عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة

يعتبر مغلى الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة ان توخذ ملء ملعقة من الحلبة البلدى وتوضع فى ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة ١/٤ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل

يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك باضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ملء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

ام الالف ورقة

ام الاف ورقة تعرف ايضاً بالاخيليا ام الالف ورقة وكذلك بأسم حشيشة النجارين والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة الجافة أو من مفروم العشبة الطازجة وتوضع فى كوب زجاجى ويضاف لها ماء مغلى، ثم يغطى الكوب ويترك لمدة ١٥دقيقة وبعدها يصفى ويشرب مرة فى الصباح بعد الفطور وآخر بعد العشاء مباشرة.

الترمس

من المعروف ان الترمس غنى بالكالسيوم والفوسفور والترمس يحسن الشهية ويقوى الجسم والطريقة ان يوخذ ٢٥٠جم من بذور الترمس وينقى جيداً ثم ينقع فى الماء لمدة ٢٤ساعة متتالية على ان يغير الماء كل ست ساعات ويجمع الماء جانباً، ثم يغلى بعد ذلك مع كمية جديدة من الماء لمدة ساعة على النار ثم يصفى الماء ويعاود نقعه مرة أخرى بعد ذلك لمدة ٢٤ساعة أخرى ثم يصفى ويؤكل بعد ان يضاف عليه قليل من الملح والليمون. هذه الوصفة جيدة ايضاً للمصابين بالسكر حيث انها تخفض نسبة السكر. يمكن ان يستعمل ماء منقوع الترمس كغرغرة جيدة للاسنان وغسول جيد للشعر بالنسبة للجنسين.

اليانسون

تحتوى ثمار اليانسون على زيوت طيارة واهم مركباته الانيثول والذى يساعد على عملية الهضم والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من ثمار اليانسون وتوضع فى كوب ثم يملأ بالماء المغلى ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم تصفى ويشرب مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء وهذه الوصفة جيدة لفتح الشهية.

الزيزفون

ويعرف الزيزفون ايضاً بالتيليو ويعتبر الزيزفون من الاعشاب الفاتحة للشهية والمقوية للجسم حيث يؤخذ ملء ملعقة شاى فى كوب ثم يملأ بالماء المغلى ثم يغطى لمدة ١٥دقيقة ويصفى ويشرب قبل تناول الوجبات طوال اليوم.

الثوم

الثوم يعتبر اغنى الاعشاب بالمواد الفعالة واكثرها تأثيراً على عدة أمراض بالاضافة إلى ذلك فهو مشهى جيد ويعطى الجسم قوة لا نظير لها وهو بحق غذاء ودواء وتناول افصاص الثوم مع الطعام أو مع السلطة بواقع ٣- ٦افصاص فى اليوم الواحد ويمكن اكله طازجاً أو مطبوخاً.

البصل

من المعروف ان البصل يفتح الشهية للطعام وعليه فإنه يؤخذ حبة بصل فى حجم بيضة الدجاجة وتؤكل مرة مع الغذاء واخرى مع العشاء يومياً. والبصل يغذى ويطهر الامعاء ويقوى البدن ويقتل جراثيم المعدة. ويجب تناول بقدونس طازج بعد أكل البصل لايقاف رائحة البصل المعروفة.

السذاب

يعتبر السذاب احد النباتات العطرية الفاتحة للشهية حيث تؤخذ عدة أوراق طازجة من السذاب الذى يزرع فى اى مكان وينمو بشكل عفوى فى المناطق الجنوبية من المملكة وتؤكل طازجة مع الخبز.

الزعتر

يعتبر الزعتر من اشهر النباتات التى تستخدم فى بلدان حوض البحر الابيض المتوسط حيث يستعمل على نطاق واسع كمشهى وايضاً يزيد من قوة التحمل ومقو لجهاز المناعة والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة من الزعتر وتذر فوق الطعام أو تخلط مع زيت زيتون أو زيت سمسم ويؤكل مع الخبز.

الشوفان والقمح والشعير

يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازى حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شئياً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهى كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلى وتؤكل مع الوجبات أو منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد جمة.

عرق السوس

لقد تحدثنا كثيراً عن عرق السوس وذكرنا أنه يحتوى مواد مشابهة للكورتيزون ولكنها لاتسبب الأعراض الجانبية التى يسببها الكورتيزون. ويعتبر العرق سوس من افضل العقاقير فى علاج أمراض الدم وعليه فإنه مفيد لعلاج فقر الدم ولكن يجب عدم استعماله من قبل المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والجرعة من مسحوق جذور العرق سوس هى ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء بارد ويحرك جيداً ويشرب مرة واحدة فى اليوم.

ثمار الكبابة الصينى

الكبابة الصينية تشبه فى شكلها الفلفل الأسود إلا أنه يوجد بها بروز صغير فى طرفها من ناحية السرة وتحتوى الكبابة الصينى على زيوت طيارة وقلويدات وتعتبر من أفضل المشهيات، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاى من مسحوقها بعد كل وجبة. كما أنها مهضمة ومهدئة.

الكرفس

الكرفس أحد النباتات المشهورة التى تستعمل مع السلطة أو يؤكل كما هو أو يعمل منه مسلوقاً والكرفس يحتوى على أهم المواد المفيدة لجسم الإنسان مثل فيتامينات أ،ب،ج وكذلك معادن الكالسيوم واليود والحديد والنحاس والمنجنيز، والماغنيسوم، والبوتاسيوم، والفوسفور، ويعتبر من فواتح الشهية المشهورة.

الشاكوريا الخضراء

من المعروف أن للشاكوريا الخضراء الطازجة تأثيراً لفتح الشهية ومعروف أن فقراء الفلاحين يعتمدون عليها كغذاء رئيسى مع الجبن وخاصة الجبن القديم المعروف "بالمش" ويمكن أكل أى كمية منها فهى مهضمة وفاتحة للشهية.

الكمون

يعتبر الكمون من أشهر التوابل ومن أشهر المشهيات وأفضل طريقة لاستعمال الكمون كمشه هو ذر مسحوق الكمون على شرائح الطعام مع قليل من الخل.

أوراق الجوز

تستخدم أوراق الجوز الطازجة كمشهية حيث تؤخذ قبضة اليد وتوضع فى كوب ثم يضاف عليها ماء مغلى حتى يمتلئ الكوب ثم يقلب جيداً ويترك لمدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب على جرعات صغيرة بواقع ١/٣الكوب مع كل وجبة غذائية.

القرنبيط

القرنبيط والذى يعرف أيضاً باسم القنبيط عبارة عن نبات شتوى ولايؤكل عادة مطبوخاً ويعتبر القرنبيط حسب الأبحاث من أكثر الخضروات تقوية للجسم نظراً لاحتوائه على الفوسفور ويجب عدم تناوله مع الفول السوادنى لكى لايحدث انتفاخات او غازات فى المعدة.

فقدان الشهية العصبى

مرض عاطفى يرفض فيه الشخص الطعام ويحدث بصفة رئيسية وسط الفتيات المراهقات وكذلك النساء الصغيرات وكلمة فقدان الشهية تعنى انعدام الرغبة فى تناول

الطعام، لكن مرضى فقدان الشهية قد يكونون جوعى للغاية أغلب الوقت ولكنهم يعرضون عن الطعام لأسباب قد تكون نفسية.

ومصطلح فقدان الشهية العصبى تمت صياغته لأول مرة بواسطة طبيب كان يكتب فى الجريدة الطبية الانجليزية المعروفة باسم (لانست) استخدم هذا المصطلح ليصف الناس الذين رغم ضعفهم ونحافتهم يصرون على أنهم فى حاجة لإنقاص وزنهم وأنهم لا يأكلون كمية من الطعام تكفى لبقائهم أحياء.

فقدان الشهية العصبى هو اضطراب فى الأكل يتميز برفض الأكل يصل لدرجة الموت جوعاً وبعض مرضى فقدان الشهية يتعرضون لنوبات من شره غامر للطعام يلتهمون خلالها كميات كبيرة من الطعام وفيما بعد يجبرون أنفسهم على التقيؤ ويطلق على هذه الحالة الافراط وقد يحدث هذا منفرداً، أو مرحلة لاضطراب آخر يتعلق بالأكل، وهو ما يسمى بالقهم العصبى. وخلافاً للناس الذين يأكلون أكثر من حاجتهم، فإن المصابين بالشره المرضى، لا يستطيعون عادة التوقف عن الافراط فى الطعام، حينما يبدؤون فى الأكل ولكنهم يأكلون حتى تمتلئ معدتهم أكثر من اللازم، الى درجة لا يمكنهم معها تناول المزيد. ويقوم معظم المصابين بالشره المرضى بعد تناولهم الطعام بإسراف بالتخلص مما أكلوه عن طريق التقيؤ او بأخذ كميات كبيرة من المسهلات لإفراغ أمعائهم وكذلك مدرات البول وهكذا فإن معظم المصابين بالشره لا تزيد أوزانهم.

ما علاج مرض فقدان الشهية العصبى؟

شوك اللبن

ويعرف أيضاً باسم كعيب أو الحرشف البرى وهو نبات شائك ثنائى الحول يصل ارتفاعه إلى ١، ٥ متر له أوراق شوكية بيضاء ذات عروق واضحة وأزهار ذات لون بنفسجى جميل.. الموطن الأصلى للنبات بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.. الجزء المستعمل من النبات البذور والأزهار يعرف النبات علمياً باسم cardus marianus يحتوى النبات على ليغنانات الفلافون وأهم مركب فيها مركب السيليمارين ومواد مرة ومتعددات الاسيتلين وأهم استخداماته وقاية الكبد وينبه افراز الصفراء ويزيد انتاج حليب الثدى ومضاد للاكتئاب.. وقد

أثبتت المعامل الألمانية ان مركب السيليمارين له تأثير شديد لوقاية الكبد ويحافظ على عمله ويحول دون التلف الذى تسببه المركبات العالية السمية.. وقد استخدم هذا النبات فى المانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمع الكبد.. ويستعمل لعلاج مرض فقدان الشهية العصبى.

النفل البنفسجى

ويعرف أيضاً باسم نفل المروج وهو نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم له ساق منتصبة شعراء وأوراق ثلاثية عليها علامات هلالية وأزهار ارجوانية.. الموطن الأصلى للنبات أوروبا وآسيا وقد وطن فى أمريكا.. الجزء المستعمل من النبات الأزهار.. تحتوى الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وأهم مركب فى الزيت الطيار وهو ساليسيلات المثيل وكحول البنزيل وسيتوستيرول ويحتوى على نشا وأحماض دهنية وقد استخدم النفل فى العلاج منذ القدم وهو منظف للكبد ويطهر مجرى الدم وهو يستخدم لعلاج مرض فقدان الشهية العصبى.. ونظراً لأن الفلافونيدات فى هذه النبتة مولدة للاستروجين فإنه يفيد فى مشاكل سن اليأس وللعشبة مفعول مانع للحمل عند الأغنام.

الهندباء البرية

الهندباء البرية عشب معمر ذو جذور عميقة يصل ارتفاعها إلى ١، ٥ متر لها سيقان شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء والموطن الاصلى للنبات أوروبا وتنمو أيضاً فى شمال افريقيا.. والجزء المستعمل من النبات الجذور والأوراق والأزهار.. يعرف النبات علمياً باسم chicc riumlntybus.

تحتوى الهندباء البرية على حوالى ٥٨، من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفيتامينات ومعادن.. تستخدم الهندباء البرية فى إعادة بناء الكبد وتطهر مجارى الدم ومقوية للمرارة وتدعم عمل المعدة والكبد وتنظف الجهاز الهضمى وتستعمل الأوراق والأزهار كمساعدة على عملية الهضم وفى علاج مرض فقدان الشهية العصبى.

اليام البرى

نبات متسلق معمر يرتفع إلى حوالى ستة أمتار.. أوراقه قلبية الشكل وأزهاره خضراء صغيرة تتجمع فى شكل عناقيد.. الجزء المستعمل من النبات الجذور.. الموطن الأصلى

لنبات اليام البرى أمريكا الشمالية والوسطى وقد وطن اليوم فى المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم.

يعرف النبات علمياً باسم Discorea villosa تحتوى الجدور على مواد صابونية سترويدية من أهمها الديوسين كما تحتوى على فيتوستيرولات مثل بيتاسيتوسيترول ويحتوى على قلويدات ونشا.. يستخدم النبات على نطاق واسع فهو المولد النباتى للديوسجنين Diosgenin وهو مادة شبيهة بالستيرويد الذى كان نقطة الانطلاق فى صنع أول حبة مانعة للحمل.. وكان النبات يؤخذ تقليدياً فى أمريكا الوسطى لتفرج آلام الحيض والمبيض والولادة.. ان اكتشاف مادة الديو سجنين الذى له مفعول مضاد للالتهاب يدعم استخدامه فى علاج حالات الروماتيزم.. كما يساعد اليام البرى فى تفريج آلام المغص والتوتر العضلى ويعتبر النبات علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية بما فى ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة.

الزنجبيل

الزنجبيل نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له أوراق رمحية الشكل وسنابل من الأزهار البيضاء والصفراء. الجزء المستخدم من الزنجبيل هى جذاميره. الموطن الأصلى للزنجبيل آسيا ويُزرع فى جميع المناطق المدارية. يُعرف النبات علمياً باسم zingiber officinale . تحتوى جذامير الزنجبيل على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الزنجبرين الذى تشكل نسبته ما بين ٢٠ إلى ٣٠، كما يحتوى على اوليوريزن وأهم مركب فى هذه المجموعة هو مركب الجنجرول والشاغول. يستخدم الزنجبيل كتابل ومنكه ولكنه يعد من أفضل الأدوية فى العالم وقد حظى بخصوصية فى آسيا منذ أزمنة قديمة.

لقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار ومحتواه من المواد الراتنجية الطيارة (Oleoresins). يعد الزنجبيل من أفضل الأدوية لعلاج دوار السفر. وقد كشفت التجارب التى أجريت فى مستشفى بارثولوميد بلندن ١٩٩٠ أن الزنجبيل أكثر فعالية من الدواء التقليدى فى تفريج غثيان ما بعد العمليات الجراحية. ويعد الزنجبيل علاجاً ممتازاً لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص وغثيان الصباح، كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة

مفيدة جداً للعداوى المعدية المعوية بما فى ذلك بعض أنواع التسمم الغذائى. كما أن الزنجبيل ينبه الدورة الدموية ويساعد على تدفق الدم إلى السطح مما يجعله علاجاً مهماً لضعف دوران الدم فى اليدين والقدمين وبتحسن الدوران يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم، كما أنه يزيد التعرق ويساعد فى خفض درجة حرارة الجسم أثناء الحمى. والزنجبيل مدفئ وملطف ومفيد للسعال والزكام والانفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية. ويستعمل الزنجبيل لعلاج فقدان الشهية العصبى.

الإمساك وعلاجه بالأعشاب

الامساك بنوعيه المعتاد هو الحالة التى تكون فيها الفضلات فى الامعاء من الصلابة بحيث لا تمر بسهولة داخل الامعاء وبالطبع يترتب على ذلك شعور بعدم الراحة أو اعراض غير مريحة، وعدد المرات التى تتحرك فيها الامعاء تتفاوت تبعا لبنية الجسم الذاتية وطبيعة الامعاء وعادات الاكل والنشاط البدنى وكذلك عادات الشخص.

ويظن اناس كثيرون ان المتوسط العادى للحركة اليومية للامعاء هى مرة واحدة «اى ان الفرد يتبرز مرة واحدة فى اليوم الواحد» وعلى الرغم من ذلك بعض الاصحاء تتحرك امعاؤهم مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة ايام وعلى الرغم من ذلك فانهم لا يشعرون باى امساك.

والمغالاة فى الاهتمام بوظيفة الامعاء قد تجعل الامساك يبدو فى صورة يبالغ فيها الافراد بحيث يصبح مبالغا فيه عن حقيقته بل ان هذه المبالغة وهذا الاهتمام الزائد فى حد ذاته هو الذى يسبب الامساك.

ومع ان الامساك مقلق ومنغص للراحة وانه من الممكن ان يؤدى الى متاعب اخرى فى الشرج كالبواسير مثلا فانه فى حد ذاته غير ضار ومن الميسور تصحيحه.

وينشأ الامساك من مجرد قصور فى القولون عن تأدية وظيفته من حيث مرات التفريغ التى قد ينتظرها المرء وبعد ان يتم هضم الطعام فى المعدة والامعاء الدقيقة تمر الفضلات فى الامعاء على شكل مادة سائلة ويجرى امتصاص الماء منها فى الامعاء الغليظة واذا بقيت الفضلات فى الامعاء الغليظة وقتا متماديا فى الطول فإن مقدار الماء

الممتص يبلغ منه الكثير بحيث تصبح الفضلات صلبة متعذراً مرورها وهذه الفضلات والبراز تدفع فى الامعاء الغليظة قدما بواسطة سلسلة من الحركات المعوية الشبيهة بالتموجات وتسمى «الحركات الدودية» التى تقوم بها حركات الامعاء وفى بعض الناس وخصوصاً كبار السن. تكون هذه الحركة الدودية ضعيفة مما يقتضى أن يصف الطبيب لهم الزيت الملين المعتدل الفعلى مثل «زيت الخروع» وذلك حتى يتمكنوا من إخراج فضلات البطن بصورة شبه مريحة.

وعادات الأشخاص المعيشية من أهم أسباب الإمساك أو عدمه فالغذاء غير السليم أو غير المناسب للإنسان والعادات الخاطئة فى طريقة إخراج فضلات البطن والتوتر العصبى والعاطفى والمغالاة فى الاهتمام بعمل الأمعاء والمعدة وقلة ممارسة الرياضة البدنية وقلة ممارسة رياضة المشى بصفة خاصة يوميا تحدث آثارها المباشرة فى إحداث الإمساك ومن الممكن أن يكون من الأسباب العضوية للإمساك أن يكون هناك إعاقة تمنع الفضلات من المرور فى الأمعاء كما هو الحال فى الفتوق والأورام والأورام السرطانية.

والإمساك الناشىء عن مثل هذه العوائق يحل فى الغالب فجأة ومن ثم كان من الحكمة فى مثل هذه الحالات استشارة الطبيب المتخصص فإنه قد يستطيع أن يكشف السرطان فى الوقت الذى يكون قابلاً فيه للعلاج والشفاء. والإمساك الذى مضى عليه مدة مع مريض الإمساك «الإمساك العتيد» يمكن أن يسبب أعراضاً منغصة للراحة مثل القىء والغثيان. وما يسمى «حمو الجوف» والصداع والمضايقة فى الشرج والأمعاء والتى قد تستمر إلى أن يمر البراز وهذه الأعراض لا ترجع إلى امتصاص السموم من الفضلات على ما يعتقده بعض الناس ولكنها قد تكون رد فعل من الأعصاب يحدث عندما يتمدد الشرج من أثر ما يحتوى عليه من المواد، وهذه الحالة بالطبع مقلقة للراحة ولكنها غير ضارة، ومن الصواب أن يكون هناك ميعاد خاص للتوجه إلى دورة المياه «المرحاض» فى الصباح وقد يعين على قضاء الحاجة شرب مشروب ساخن قبل الذهاب الى دورة المياه ويفيد رفع القدمين على كرسى الحمام الصغير فى تسهيل هذه المهمة.

واذا لم يستجب الامساك بالمعالجة بزيادة الخضروات الطازجة فى الطعام والفواكه الملينة مثل البطيخ وانواع الشمام المختلفة والزيوت النباتية مع السلاطة فقد يكون من

الصواب استعمال الحقنة الشرجية فمن الممكن تعاطى ملين معتدل مثل «زيت الخروع» شربا ولكن لا يتم ذلك الابعد استشارة الطبيب المتخصص فى الامراض الباطنية.

طرق علاج الإمساك

بالأعشاب والنباتات الطبية

١. ازهار البابونج :

يستعمل مغلى ازهار « البابونج » المخفف فى درجة حرارة ٧٣° مئوية كعمل حقنة شرجية فى علاج الامساك عند الاطفال وفى الصباح قبل الفطور وذلك باستعمال مغلى « ازهار البابونج» الدافئ.

٢. البطيخ :

تناول « البطيخ » قبل أو بعد الاكل يخلص من الامساك.

٣. التوت:

يؤكل « التوت » الكامل النضج لعلاج الامساك.

٤. التين الجاف:

ينقع من ٣.٤ ثمار من التين الجاف فى كوب من الماء البارد فى المساء وعند الصباح تؤكل هذة الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق.

٥. التين البرشومى:

لعلاج الامساك ايضا تطبخ ثلاث أو اربع ثمار «تين برشومى» طازجة مقطعة فى قدح من «الحليب» مع حوالى ١٢حبة من «الزبيب» ويشرب ويمضغ الخليط صباحا على الريق.

٦. الثوم:

تناول الثوم على الريق صباحا يلين البطن ويمنع الامساك ٢ فص فقط يوميا قبل الافطار مع شرب كوب ماء بارد نسبيا معه للتبليغ.

٧. الحلبة :

شرب مغلى الحلبة يزيل الإمساك وذلك بواقع ملعقة صغيرة حلبة مطحونة مع كوب ماء مغلى.

٨. الحماض:

يستعمل حماض حميض فى علاج الامساك خاصة عند الشيوخ وذلك بتناول حفنة منه فى اليوم مع السلطات أو شرب ملعقة أو ملعقتين من عصيره المحلى بالسكر يوميا وهذه التجربة معروفة فى بلاد الشام وتركيا والعراق وايران.

٩. زيت الخروع:

شرب ملعقة صغيرة من زيت الخروع فى وسط وجبة الغداء يلين الامعاء ويزيل الامساك بسرعة. وهى طريقة حقيقية لإزالة الامساك بطريقة عملية وسهلة.

١٠. السبانخ:

تحتوى السبانخ على ألياف الا ان هذه الالياف سهلة الهضم لذا فانها تفيد فى تليين البطن جزئيا فى حالة وجود امساك بها وكذلك تناول الملوخية فى الوجبة الغذائية لمريض الامساك.

١١. السلق:

يستعمل مغلى ٢٥-٥٠ جراما من السلق الطازج فى لتر من الماء كشراب لعلاج حالات الامساك ويشرب فاترا بعد تصفية المغلى جيدا فى مصفاة وقد يفرم السلق فى مفرمة اللحم أو الكبة بعد تقطيعه.

١٢. زيت السيرج:

تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت السيرج فى وسط وجبة الغداء كملين للقضاء على الامساك وفى حالة عدم توافر زيت السيرج يستعاض عنه بمعلقة زيت ذرة.

١٣. الشمام:

تناول الشمام كفاكهة صيفا بعد الاكل يذهب الامساك بصورة هادئة ولطيفة.

١٤. العدس:

تناول العدس مطبوخا يكافح الامساك ويلين الامعاء بصورة تدريجية.

١٥. العنب :

أكل العنب بعد الاكل يزيل الامساك خصوصا العنب البلدى أو الفيومى ويمنع من لديه مرض السكر منه.

١٦. الفراولة:

تناول الفراولة بعد الاكل يزيل الامساك بسرعة وذلك بواقع ربع كيلو يوميا بعد الاكل.

١٧. نخالة القمح:

يفيد مغلى نخالة القمح مع قليل من العسل فى حالات الامساك.

١٨. الزيت الحار:

تناول ملعقة زيت بذر كتان «زيت حار» فى منتصف وجبة الطعام يزيل الإمساك تدريجيا ويمكن تكرارها حسب استجابة المريض وطبقا لحالته.

١٩. الكركديه:

تناول مغلى الكركديه يزيل الامساك . بواقع ملعقة صغيرة من ازهار الكركديه مع كوب ماء مغلى ويفضل طحن الكركديه جيدا قبل الاستعمال.

٢٠. كراوية:

شرب مغلى الكراوية يزيل الإمساك، ويحسن احوال الامعاء بواقع ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلى.

٢١اللفت:

تناول مخلل اللفت يزيل الإمساك، الا انه يمنع عن مرضى ارتفاع ضغط الدم.

٢٢. اللوز:

تناول اللوز يزيل الإمساك ولا يجب الاكثار منه «٣» ثمرات يوميا ويمنع عن مرضى البول السكرى.

٢٣. النعناع:

شرب مغلى النعناع الطازج الاخضر أو المجفف يزيل الامساك والام المعدة . مجرب كما انه منشط للامعاء وللجسم عموما . ويمنع عن الحوامل فى أشهر الوحم لأنه يساعد على القىء.

٢٤نارنج:

شربات نارينج بواقع ملعقة كبيرة لكل كوب ماء يزيل الامساك والمغص المعوى.

٢٥الشاكوريا:

للتخلص من الامساك يغلى ٤ أعواد من الهندباء أو الشاكوريا الخضراء . التى تنمو بجوار الترع والمساقى بالأرياف . بعد تقطيعها جيدا حيث تغلى لمدة ١٠ دقائق لكل لتر من المشروب . ويشرب أربعة اكواب من المغلى يوميا خلال الطعام للتخلص من الامساك.

٢٦ . جذور الشاكوريا:

جذور الهندباء أو الشاكوريا المجففة تحمص وتخلط بالقهوة فهى تقوى الامعاء وتقضى على الامساك.

٢٧ . مغلى الحلبة:

يصف الاطباء مغلى الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الامساك ويعمل مغلى بذور الحلبة باضافة ملعقة صغيرة من مسحوقها الى نصف لتر من الماء وغليه دقيقة واحدة فقط . ويصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات صغيرة متعددة « ملعقة صغيرة كل ساعة».

٢٨ . التفاح :

من الوصفات الشعبية الناجحة جدا ان يستعمل التفاح المشوى فى ازالة الامساك المستعصى ويلين البطن «اكلا».

٢٩ . مخلل الكرنب:

أثبتت التجارب العلاجية ان الكرنب يستعمل مخللا مختمرا لمعالجة الامساك المزمن، ولعمل المخلل يفرم الكرنب فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراما من الملح العادى لكل كيلو جرام من الكرنب، وتضاف اليه كمية من بذور الكراوية ويوضع فى اناء فخارى أو خشبى ويغطى ببعض اوراق كرنب غير مفرومة ثم بقطعة من الخشب على ان ندخل هذه داخل إناء فخارى ونثقل بحجر ثقيل «منظف بالماء الساخن والصابون»

لكبسه وتسهيل تخمره ويؤكل بعد ٣.٥ أيام مع الطعام الى ان يزول الامساك المزمن ويلاحظ عدم استخدام الملح الرشيدى فى عمل المخللات إطلاقا وتمنع هذ الوصفة عن ذوى الضغط العالى.

٣٠. الطماطم :

أثبتت التجارب العلاجية الناجحة ان تناول عصير الطماطم بمقدار كوب واحد يوميا يذهب الامساك ويعيد حيوية الامعاء كما انه يعتبر مغذيا للجسم والبدن وهى طريقة مجربة ومعروفة فى مصر ومفيدة عمليا ويلاحظ ان قشر طماطم لا يهضم بسهولة ولذا يخرج مع البراز.

٣١. اللبن الحليب:

يؤخذ كوب من اللبن البارد المذاب فيه ملعقة عسل صباحا ومساء فإنه يلين المعدة والامعاء ويطهرهما تطهيرا ويفضل ان يؤكل معه « شمع عسل النحل».

٣٢. اللبن والبصل:

تبشر بصلة فى لبن ويشرب. فإن ذلك يفك الامساك بلا اسهال ويضبط حركة المعدة من اول مرة ومن الممكن تكراره حتى يزول الامساك اذا استمرت حالة الامساك.

نصائح مهمة لمن يعانون من الإمساك

١. على كل من يعانى من الإمساك أن يمارس أى نوع من أنواع الرياضة البدنية والتى من شأنها تنشيط الكبد وزيادة افراز الصفراء. وذلك مثل رياضة المشى كأقرب الامثلة ويحظر العدو «الجرى» لكبار السن فوق ٥٠ عاما حتى لا يقعوا فى المحظور.

٢. يجب ان يتناول كل من يعانى من الامساك شوربة خضار والخبز الاسمر «الخبز البلدى» والخضروات الناضجة بعد غسلها جيدا اما الفواكه فيجب عليهم ان يكثروا من تناول التين والبرقوق والتفاح والموز.

٣. على كل من يعانى من الام الامساك ومضايقاته ان يشرب كمية وافرة من المياه بمعدل ٢.٣ لترات فى اليوم الواحد.

٤- يجب ان يمتنع المصابون بالامساك عن تناول الفطائر والبيض المسلوق والشاى.

٥- للوقاية من الامساك وحموضة المعدة يمكن تناول الموز واللبن إما فى شكل شراب مضروب فى الخلاط أو يتناول احداهما منفردا على حدة « كوب لبن واحد +اصبع ثمرة موز واحدة».

٦- يفيد تدليك البطن تدليكا دائريا فى اتجاه عقارب الساعة لعدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش فى تحريك البراز فى الامعاء الغليظة وهى طريقة قديمة وعملية.

٧- يستخدم زيت البرافين لمنع الامساك بواقع ملعقة صغيرة كل صباح ومساء فى وسط الطعام.

٨- يفيد تمرين مد وثنى الجذع إلى أمام وإلى أعلى فى تحريك البراز فى الامعاء الغليظة وذلك قبل المتوجه لقضاء الحاجة صباحا.

٩- يمكن الحصول على زيت البرافين من الصيدلية أو من العطارين المتطورين لضمان ان يكون طازجا ويحظر استخدام زيت البرافين ذى اللون الاصفر.

■ ■ ■

مرض السكر



ما هو السكرى

أهم أعراض داء السكرى

توجد أعراض كثيرة لداء السكرى ومن أهمها الأعراض التالية: ـ

- شرب الماء بكثرة.
- زيادة عدد التبول يومياً .
- فقد الوزن.
- شعر بجفاف الفم.
- كثرة النوم.
- ارتفاع مستوى السكر فى الدم.
- عدم التآم الجروح بسرعة.
- التهابات جلدية مستمرة.
- مضاعفات وأعراض فى الشرايين.
- أعراض فى النظر.
- التهاب الأعصاب الطرفية.
- سرعة الغضب.

أنواع داء السكرى

يوجد نوعان من مرض السكرى وهما:

١ ـ **النوع الأول:** يعتمد المريض فى علاجه على أخذ هرمون الأنسولين بانتظام طولحياته، وهذا النوع يصيب صغار السن فى الغالب، وتكون أعراضه حادة، وخاصة زيادة إفراز البول، والشعور بالعطش، والإفراط فى شرب الماء، وتناقص وزن الجسم.

٢ ـ **النوع الثانى:** لا يعتمد فى علاجه على الأنسولين، ولكن يعالج ببعض العقاقير، بالإضافة إلى تنظيم التغذية (حمية خاصة)، وهو يصيب متوسطى العمر (أكثر من 30 سنة) وخاصة المصابين بالسمنة، والذين لديهم استعداد وراثى.

ويعتبر النوع الثانى أكثر انتشاراً من الأول، وقد يكون تنظيم الغذاء، وتصحيح الوزن الزائد كافيين لعلاجه دون الحاجة إلى أدوية.

وإذا أهمل المريض العلاج، يزيد ارتفاع السكر فى الدم مع زيادة الأحماض الدهنيةالحرة، والأجسام الكيتونية، وارتفاع حموضة الدم، واضطراب وظائف الكبد، فيصاب المريض بإغماء، أو غيبوبة قد تكون قاتلة، إذا لم يسعف بالعلاج، وقد تتأثر شبكية العين ويفقد المريض بصره بالتدريج، وغير ذلك من المضاعفات المرضية الأخرى.

يتحول أحياناً النوع الثانى، الذى لا يعتمد على الأنسولين إلى النوع الأول، وللوقاية من المضاعفات (مثل حالات التعرض لإجراء جراحة، أو التعرض لصدمات نفسية، أو عصبية حادة، أو تناول بعض الأدوية التى تزيد من اضطراب منظومة الهرمونات).

ولهذا يجب على مريض السكر، الحرص والدقة فى تناول الدواء والغذاء فى مواعيدهم، وبالكميات المناسبة للمحافظة على مستوى سكر الدم فى حالة طبيعية، دون زيادة أو نقصان.

وقد يحدث انخفاض مستوى السكر بالدم، بسبب تناول جرعة من الأنسولين دون تناول الغذاء المقابل لها، أو بسبب ممارسة نشاط بدنى أكثر من المطلوب، فينخفض

السكر فى الدم ويصاب المريض بالصداع، وسرعة النبض والتنفس ورعشة وعرق وإغماء أو غيبوبة خطيرة، ما لم يتم إسعافه بسرعة.

٣ - **سكر الحمل:** من القواعد الأساسية لرعاية الحوامل بصفة عامة، رصد مستوى السكر فى الدم وفى البول، ولكن الحاجز الكلوى لمستوى السكر ينخفض أثناء الحمل، مما يجعل السكر يظهر فى البول، بينما يكون طبيعياً فى الدم، وهناك الحوامل المعرضات للسكر وهن اللواتى يكون مقدار تحملهن للجلوكوز ضعيفا، ويمكن تشخيص ذلك باختبارات خاصة بالنسبة لكل حامل.

أما مريضات السكر فيجب عليهن (التخطيط) للحمل والولادة، أى الإستعداد للحمل وللولادة من أول الحمل، وذلك لأن التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تؤثر على مقدار ما يحتاجه الجسم من الأنسولين.

وبالنسبة للمريضات بالنوع الأول من مرض السكر. اللواتى تعاطين الأنسولين - فيجب استمرار المحافظة على مستوى السكر فى الدم عند الحدود الطبيعية، باستعمال أنسولين بطىء المفعول، وآخر سريع المفعول تحت إشراف طبى - وفى نفس الوقت تنظيم الغذاء، بحيث تحصل على ٢٤٠٠ سعر حرارى فى اليوم الغنى بالبروتينات، وعنصر الحديد، وفيتامين ج للمساعدة على امتصاص الحديد النباتى بالإضافة إلى فيتامين ب المعقد، الذى يساعد على الوقاية من كثير من الأمراض، ويساعد على تكلس العظام، وخاصة أن فيتامين ب يفقد جزء منه فى البول. ويجب الإهتمام باستهلاك منتجات الألبان مرتين فى اليوم، والإكثار من الفاكهة وخاصة الحمضيات وعصير الليمون (بدون سكر).

إن الرعاية الطبية للحامل يجب أن تكون مرتين شهرياً على الأقل، وأن تتم الولادة فى المستشفى بقدر الإمكان، نظراً لأن حجم الجنين يكون عادة كبيراً، مما يعرض المرآة لعسر فى الولادة.

أما المريضات بالنوع الثانى - اللواتى يتعاطين الحبوب لضبط السكر - فغالباً ما ينصح الأطباء باستعمال الأنسولين، بدل الحبوب أثناء الحمل مع المراقبة الطبية المستمرة،

وإتباع نفس النظام الغذائى، بحيث تكون الزيادة فى وزن الحامل المريضة بالسكر مثل الزيادة فى وزن الحامل الصحيحة، والسيطرة المستمرة على مستوى السكر فى الدم.

وتسبب زيادة الوزن والسمنة ومقاومة الجسم للأنسولين الإصابة بداء السكرى الذى يحدث فى الفترة الثالثة من الحمل، وبالرغم من إفراز الجسم الكمية الكافية من الأنسولين خلال المرحلة الثالثة من الحمل، إلا أنه لا يستطيع الجسم الحامل خفض كمية سكر جلوكوز فى الدم، ولا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق التحليل المخبرى فقط للدم أو أحياناً فى البول.

ويتم تحديد إصابة الحامل بداء السكرى عن طريق إجراء اختبار عن سكر جلوكوز فى الدم خلال ٢٤ ـ ٢٨ أسبوعاً من فترة الحمل، ومن الممكن إجراء هذا الاختبار قبل هذه الفترة. وتعتبر المرأة الحامل المصابة بهذه الحالة معرضة لمخاطر صحية فى حالة وجود السمنة أو ظهور السكر فى البول (Glycosuria) أو وجود عامل وراثى فى الأسرة.

ومن أهم الاختبارات للكشف عن الداء السكرى بالنسبة للحامل الاختبارات التالية:

١ ـ تقدير كمية سكر جلوكوز فى دم الحامل الصائم، فإذا وجد أكثر من ١٢٦ ملجم /١٠٠ مل دم.

٢ ـ اختبار سكر جلوكوز العشوائى بحيث يكون فى حدود ٢٠٠ ملجم/ ١٠٠ مل.

٣ ـ اختبار تحمل سكر جلوكوز للحامل ما بين ٢٤ ـ ٢٨ أسبوع من فترة الحمل.

ـ ويجب أن نتذكر دائماً أن زيادة الوزن والسمنة من أهم أسبابها الآتى.

١ ـ عدم تفادى الأغذية المحتوية على المنبهات مثل: الكافيين والخمر والدخان السالب أو الموجب،أو أخذ بعض العقاقير المحتوية على المنبهات مثل: عقاقير علاج البرد والأنفلونزا، التى تسبب فى وقف وظائف الأنسولين أو إنتاجه.

٢ ـ عدم تناول غذاء متوازن ومناسب للوزن والطول والعمر ونشاط المرأة.

ولتفادى الحامل الإصابة بالداء السكرى أثناء فترة حملها، يجب التخلص من زيادة الوزن والسمنة قبل البدء مرحلة الحمل، وذلك عن طريق التحكم فى كمية ونوعية الغذاء

وتناول الأغذية لها المؤشر المنخفض لبدء امتصاص السكر فى الدم Low Glycemic Index (GI) diet ومزاولة الرياضة، وفى الغالب يختفى سكر الحمل بعد الولادة ولكنه قد يسبب فى المستقبل حالة ما قبل الإصابة بداء السكرى (٢) أو الإصابة بداء السكرى(٢) نفسه.. وكلما كبر الجنين الذى يتحصل غذائه عن طريق المشيمة التى تحتوى على مجموعة من الهرمونات التى تساعد على تطور نمو الجنين، وفى نفس الوقت قد تسبب هذه الهرمونات وقف عمل الأنسولين فى جسم الأم، وينتج عن ذلك مقاومة الجسم لمفعول الأنسولين، ولا يستطيع جسمها من الاستفادة من سكر الجلوكوز وتحويله إلى طاقة، بالرغم من وجود كميات كبيرة من الأنسولين فى دمها، وعندئذ يتجمع سكر الجلوكوز فى الدم بكميات كبيرة وتعرف هذه الحالة باسم زيادة السكر فى الدم Hyperglycemia.

يؤثر سكر الحمل على الحامل خلال الفترة الثالثة من الحمل، أى بعد تكوين جسم الجنين فى صورته النهائية، ولكنه لن يسبب له أى نوع من التشوه فى جسمه، ولكن يحدث العكس فى الأجنة والتى تكون امهاتها مصابات بأحد أنواع الداء السكرى الأخرى قبل فترة الحمل.

تأثير سكر الحمل على الأجنة:

يؤثر سكر الحمل غير المعالج على الجنين سلباً، وبالرغم أن المشيمة لا تسمح بمرور الأنسولين خلالها، ولكنها فى نفس الوقت تسمح بمرور سكر الجلوكوز والمغذيات الأخرى، وينتج عن ذلك تجمع كميات كبيرة من سكر الجلوكوز فى دم الجنين أكثر مما هو المطلوب، وعندها يفرز بنكرياس الجنين كميات كبيرة من الأنسولين ولكنها غير كافية لتحويل كميات السكر الزائدة فى دم الجنين إلى طاقة، بل يخزن جسمه سكر جلوكوز ويحوله إلى دهون، وينتج عن ذلك طفل بدين Macrosomia، والأطفال الذين يولدون سمان سوف يتعرضون إلى كثير من المشاكل الصحية عند الولادة وما بعدها ومنها:

- حدوث ضرر بالكتفين عند الولادة.

- انخفاض كمية سكر جلوكوز فى دم الطفل عند الولادة نتيجة لوجود كميات كبيرة من الأنسولين فى دمه قبل الولادة وينتج عن ذلك مشكلة صعوبة تنفس المولود.

ـ تسبب زيادة كمية الأنسولين فى دم الأطفال حديثى الولادة السمنة ومخاطرها، وسوف يتعرضون إلى الإصابة بحالة ما قبل داء السكرى (2) والداء السكرى(2).

لتفادى حدوث سكر الحمل يجب إتباع النقاط التالية:

ـ مزاولة الرياضة.

ـ التخلص من زيادة وزن الجسم والسمنة قبل فترة الحمل.

ـ تناول غذاء كاف ومتوازن على حسب عمر وطول المرأة الحامل.

وفى حالة حدوث سكر الحمل، يجب معالجته فى مراحله الأولى قبل تطوره، لأنه يؤثر على صحة الأم والجنين، ويساعد علاج سكر الحمل على ولادة طبيعة غير قيصرية، واحتمال حدوث سكر الحمل فى فترات الحمل المستقبلية بنسبة 2 من 3 ومن أهم أهداف المعالجة المبكرة اتلاع ما يلى:

ـ تناول وجبات غذائية خاصة.

ـ إجراء اختبار الكشف عن سكر الجلوكوز فى الدم يومياً.

ـ مزاولة الرياضة غير العنيفة.

ـ استشارة الطبيب وخبير التغذية لتقديم يد المساعدة.

هناك ميل لتحويل سكر الحمل إلى ما قبل داء السكرى (2) وداء السكرى (2) خلال السنوات القادمة، ويمكن ربطهم مستقبلا بحالة حدوث رفض الجسم للأنسولين، وما ينتج عن ذلك الكثير من المشاكل الصحية، منها السمنة والأمراض المرتبطة بها.

يجب على المرأة المصابة بداء سكر الحمل أن تغير أسلوب حياتها من ناحية التغذية ومزاولة الرياضة والقيام بالعلاج المناسب لمنع حدوث مقاومة الجسم للأنسولين وحالة ما قبل داء السكرى (2) وداء السكرى(2) ومخاطره، ولتغير أسلوب الحياة يجب إتباع الخطوات التالية:

ـ خفض وزن الجسم والمحافظة على الوزن المناسب للطول والعمر.

- تناول الغذاء المتوازن والمناسب، والإكثار من أكل الفواكه والخضراوات (5 ـ 7 حصص يومياً)، والابتعاد عن السكريات، مع تقليل أكل المواد النشوية التى لها مؤشر سرعة الامتصاص فى الدم.

- تناول 5 ـ 7 وجبات يومياً صغيرة الحجم بدلاً من 3 وجبات كبيرة الحجم.

- مزاولة الرياضة البدنية يومياً لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

- يجب على المرأة أن تتذكر أن زيادة الوزن والسمنة هما المسببان الرئيسان لداء سكر الحمل.

٤ ـ الأطفال المرضى بداء السكرى:

يصاب الأطفال وصغار السن بالنوع الأول من مرض السكرى، وتتم معالجتهم بحقن الأنسولين البشرى عالى النفاذية، مع تنظيم مواعيد الطعام، وموعد ومقدار النشاط البدنى، ولذلك فان وجود الأم ـ أو من يقوم بدورها ـ ضرورى جداً لرعاية الطفل، وتغذيته وتعليمه كيفية الاعتماد على نفسه فى أخذ الحقن فى موعدها، وعمل اللازم للوقاية من زيادة سكر الدم عن الحدود المسموح بها، أو نقص السكر إلى درجة خطيرة تسبب الدوخة أو الغيبوبة.

أن المتطلبات الغذائية للطفل المصاب بالسكر لا تختلف كثيراً عن الطفل الصحيح فى مثل عمره ووزنه، ويجب أن يتناول غذاءاً متوازناً يساعده على النمو، ويحميه من مضاعفات السكر فى مستقبل حياته مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين، ويجب أن يكون مصدر الطاقة الأساسى ؛ هو النشويات المركبة بمقدار ٥٥٪ من الطاقة الكلية اليومية، ونسبة ٢٠٪ من البروتينات الحيوانية والنباتية و١٥٪ من الدهون مع أكل الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة، ويجب الابتعاد عن تناول السكريات النقية.

٥ ـ زيادة الوزن والسمنة ومتزامنة الميتابوليزم (متزامنة X)

Excess Weight, Obesity and Metabolic Syndrome (SyndromeX)

ترتبط كل من زيادة الوزن والسمنة بظاهرة مقاومة الجسم للأنسولين والتى سوف تسبب فى عوامل المخاطر العنقودية لمرض القلب cardiovascular risk factors Cluster of

المعروفة باسم متزامنة الميتابوليزم (متزامنة X) والتى تسبب النوبة القلبية heart attack أو السكته الدماغية stroke.

ومن أهم الأسباب التى يتعرض لها الرجال والنساء إلى متزامنة الميتابوليزم التالية:

- كمية سكر الجلوكوز فى الدم أعلى من ١١٠ ملجم ١٠٠/مل.
- قيمة الجليسرات الثلاثية فى الدم ١٥٠ ملجم ١٠٠/مل
- قيمة البروتين الدهنى عالى الكثافة فى الدم أقل ٤٠ ملجم ١٠٠/مل
- كمية عالية من دهن البطن (محيط خصر الرجل أكثر من ١٠٠ سم والمرأة أعلى من ٣٥ إنش).
- قيمة ضغط الدم ٨٥/١٣٠ أو أعلى من ذلك.

تسبب متزامنة الميتابوليزم (متزامنة X) متزامنة أكياس المبيض (Polycystic Ovarian Syndrome) والتى بدورها تسبب للمرأة المشاكل التالية:

١ - اختفاء العادة الشهرية.

٢ - العقم.

٣ - أمراض جلدية.

٤ - حالة ما قبل الإصابة بداء السكرى(2) وداء السكرى (2) اللذان سوف يسببان فقدان البصر وأمراض الكلى.

٥ - نمو غزير للشعر فى الوجه والجسم.

٦ - فقد شعر الرأس (الصلع).

الفرق بين مقاومة الأنسولين والداء السكرى

تسبب مقاومة الجسم للأنسولين فى زيادة الوزن والسمنة والاستعداد للإصابة بما قبل مرض السكرى ، وعليه لابد للشخص أن يفرق بين مقاومة جسمه للأنسولين وبين

الأنواع الأخرى لمرض السكرى، حتى يستطيع تفادى الكثير من المشاكل الصحية فى المستقبل.

تعتمد مقاومة الجسم للأنسولين على مدى استعداد الجسم للإصابة بحالة ما قبل المرض بمرض السكرى(٢)، ففى حالة وجود مقاومة لإفراز الأنسولين بكميات كبيرة، نظراً لعدم وجود مراكز لاستقباله على خلايا الجسم لدخوله إليها.

ويعتبر الاستعداد الى ما قبل الإصابة بمرض السكرى من النوع (Diabetes - Pre(2 هى الحالة الوسطية ما بين استعداد الجسم للدخول مرض السكرى(٢)، والتى يحدث عندها ارتفاع تركيز سكر الجلوكوز فى الدم إلى أعلى من المطلوب، ولا يستطيع الجسم تحويل الغذاء إلى الطاقة التى سوف يحتاجها الجسم، ولكن لا يعتبر الشخص مريضا بالداء السكرى(٢)، والإصابة بداء السكرى(٢)، أما المصاب بالداء السكرى(٢) فلا يستطيع جسم المريض إفراز الأنسولين، أو أن يفرزه بكميات صغيرة جداً وغير كافية، مما قد تسبب تجمع كميات كبيرة من سكر الجلوكوز فى مجرى الدم الذى سوف يؤدى بدوره إلى دخول الجسم لحالة ما قبل الإصابة بالداء السكرى من النوع (٢) ومن ثم الدخول فى مرض الداء السكرى(٢) نفسه.

لقد وجد أن الأشخاص سواء كانوا نساء أو رجالاً الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة عندهم استعداد بالإصابة ما قبل مرض السكرى (٢) ومن ثم الدخول فى المرض السكرى(٢) نفسه، ومع الأسف الشديد لا يوجد دواء يقلل أو يمنع استعداد الشخص، الى ما قبل الإصابة بداء السكرى (٢)، ولكن توجد أدوية معتمدة لعلاج الداء السكرى (٢)، وفى نفس الوقت لا توجد أدوية معينة تعمل على التخلص من مرض مقاومة الجسم للأنسولين أو مرض استعداد الجسم لداء السكرى (٢)، ولكن بالغذاء المناسب والمتوازن ومزاولة الرياضة وتغير أسلوب الحياة يمكن المحافظة على الصحة العامة وتقليل مخاطر دخول مرض الداء السكرى (٢) نفسه.

تنظيم سكر الدم بالغذاء الطبيعى

الغذاء المتوازن مهم جدا للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض، عند كلاالناس، ولكن تنظيم الغذاء عند مرضى السكرى، أو المعرضين له ؛ يعتبر أيضاً أمراً حيوياً جداً لا

غنى عنه كجزء مهم من علاج مرضى السكرى، والوقاية من مضاعفاته بالإضافة إلى المحافظة على الصحة، وقد يتساءل بعض المرضى الذين يحبون الطعام حباً جماً: ألا يمكن الاكتفاء بحقن الأنسولين ثم نأكل ما نشاء من طعام؟ والإجابة قطعاً هى بالنفى، وبالعكس يمكن أحياناً الاكتفاء بتنظيم الغذاء فقط ؛ لعلاج المرض دون اللجوء للحقن والعقاقير، فقد اكتسب تنظيم الغذاء أهمية متزايدة فى علاج مرض السكرى، حتى إنه يمكن علاج ٥٠٪ من الحالات بتنظيم الغذاء فقط، و٢٠٪ بالأنسولين، و٣٠٪ بالأدوية، ومع ذلك فتنظيم الغذاء ضرورى أيضاً لإنجاح العلاج بالحقن أو العقاقير، وتنظيم الغذاء لا يعنى حرمان المريض من الأطعمة التى يحبها، ولكن الهدف هو السماح له بتناول الغذاء المناسب له وبالكميات التى ترضى رغبته، ولا تضر بصحته، ويقصد بتنظيم الغذاء أن يتناول المريض أو المعرض لمرض السكرى جميع عناصر الغذاء الرئيسية، بنسب وكميات تلاءم حالته ؛ بشرط عدم الإفراط فى عنصر غذائى على حساب الآخر، أو الإقلال منه لدرجة تضر بالصحة، وطبعاً العناصر الغذائية الرئيسية هى: النشويات والدهون والبروتينات، وبالإضافة إلى الألياف والفيتامينات والماء.

النشويات

كانت الأغذية الغنية بالمواد النشوية، هى القاعدة فى تغذية مرضى السكرى؛ لأنها المصدر الرئيسى للطاقة، ومتوفرة ورخيصة الثمن، حتى أن مقدار ما كان يحصل عليه المريض منها ؛ يصل إلى ما بين ٤٥ - ٦٥ ٪ من إجمالى الطاقة اليومية، ولكن فى الفترة الأخيرة بعد اكتشاف الأنسولين فى نهاية الربع الأول من القرن العشرين، تم تقليل هذه النسبة إلى ٤٠ ٪ للمرضى بالنوع الأول من داء السكرى، وبالنسبة للمصابين بالنوع الثانى - الذى غالباً يكون مصحوباً بزيادة فى وزن الجسم - فإن تناول الأغذية الغنية بالنشويات دون إفراط - يؤدى إلى تحسين حالتهم؛ لأنها سكريات معقدة بطيئة الامتصاص - بعكس السكريات الأحادية والثنائية - مثل سكر المائدة والحلويات بصفة عامة، ومن أهم مصادر النشويات الخضراوات والفواكه والفاصولياء والحبوب الكاملة الغنية بالألياف.

يوجد الكثير من المحليات الصناعية منخفضة السعرات الحرارية متوفرة فى السوق، وكثرة استعمالها قد تسبب المشاكل الصحية التالية:

١ - يسبب السكارين الموجود فى المنتجات المحليات الصناعية مثل:Sugar Twin, Sweet) (nLow, Sucaryl, and Featherweightسرطان المثانة فى الفئران.

٢ - يسبب الأسبرتام الموجود فى المحليات الصناعية مثل: Nutra_(Sweet, Equal, (NutraTase اختلال فى الجهاز العصبى والصداع والدوخة فى الأشخاص المصابون بمرض فينايل كيتو يوريا Phenylketonuria (PKU)، وعند ترك المشروبات المحتوية على الأسبرتام عند درجة حرارة قريبة من ٣٠ ° م يتحول إلى فورمالدهايد ويتحول الأخير إلى حامض فورميك الذى يسبب بعض الأمراض السرطانية.

٣ - نيوتام (Neotame) Neotame الموجود فى المنتجات المحليات الصناعية التالية: Sweet One, SwissSweet, Sunette وهو محلى صناعى طور عن الأسبرتام لتفادى عوارض الأسبرتام الجانبية، وفى العموم يعتبر آمناً.

٤ - سكرالوز (Splenda) Sucralose طعمه مراً، ويستخدم فى المنتجات الخبز، ويعتبر استهلاكه آمناً.

٥ - أسيسلفام البوتاسيوم Acesulfame-potassium (Sweet One, SwissSweet, unette)، يستهلك فى الولايات المتحدة الأمريكية منذ ١٩٨٨ وليس له أثار جانبية على صحة المريض.

6 - أليتام (Aclame) Alitame يحضر من الأحماض الأمينية، ويمكن استخدامه فى منتجات الخبز.

٧ - هناك محليات صناعية أخرى درست بعناية ومنها المنتجات التالية:

Glycyrrhizin (derived from licorice)

Dihycrochalcones (derived from citrus fruits)

البروتينات

هناك مصدران للبروتين: مصدر نباتي، وآخر حيواني، ويعتبر البروتين الحيوانى الأفضل نظراً لاحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية التى لا يستطيع الجسم تصنيعها، وعلى مريض السكرى أن يتناول من البروتينات؛ ما بين ١٢ ـ ٢٠٪ من إجمالى الطاقة اليومية، لأن زيادتها قد تؤدى إلى السمنة ـ وخاصة عند المرضى بالنوع الثانى ـ مما يعرضهم لمخاطر صحية.

يزيد استهلاك اللحوم الحمراء بكثرة من مخاطر مرض السكرى من النوع الثانى بنسبة 28٪، بسبب زيادة امتصاص حديد الهيم الداخل فى تركيب اللحوم، وعليه يجب استبدال اللحوم الحمراء باللحوم البيضاء لتحسين وظائف الكلى لمرضى السكرى من النوع الثانى.

الدهون

تعتبر الدهون مصدراً غنياً بالطاقة المركزة، ويجب على مريض السكر أن يتناول منها أقل قدر ممكن، وأن يمتنع عن تناول الدهون المحتوية على الأحماض الدهنية المشبعة بنسبة لا تزيد عن ٧٪ من مجموع السعرات الحرارية اليومية مثل: اللحوم الحمراء والبيض والمخ والكبد والقلب.

إن الإفراط فى هذه ا لدهون يؤدى إلى ارتفاع نسبة الدهون والكولسترول والجليسرات الثلاثية فى الدم، والتعرض لأمراض القلب والشرايين عند الإنسان السليم الجسم، وبالطبع تكون النتيجة أكثر سوءاً عند مريض السكر؛ لأنه معرض أصلاً لأمراض الشرايين فى القلب والعين والكلى وغيرها، والإكثار من الدهون المحتوية على الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع مثل: زيت الزيتون، والمكسرات، والدهون المحتوية على أوميجا ٣ مثل الأسماك وبعض أنواع المكسرات، كما يجب على المريض الابتعاد عن الدهون المحتوية على الأحماض الدهنية المتبادلة(السمن الصناعى المارجرين)، وأن لا تزيد نسبتها عن 1٪ من السعرات الحرارية اليومية، ومن أهم مصادرها الزيد الصناعى

والأكلات السريعة والمقليات، وعلى العموم يجب على مريض السكرى أن يتناول من الدهون ما بين ٢٥ ـ ٣٥٪ من إجمالى الطاقة اليومية.

الألياف

يجب أن يحتوى غذاء مريض السكرى، على أغذية غنية بالألياف من مصادر متعددة مثل: المواد النشوية ـ كالشعير والشوفان ـ والخضراوات والفاكهة، لإن هذه الألياف تقلل من امتصاص السكر من الأمعاء، وتجعل امتصاصه بطيئاً، فلا يرتفع مستوى السكر فى الدم بصوره سريعة ـ كما أنها تخفض نسبة الكولسترول فى البلازما ـ بالإضافة إلى أنها تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن من الخضراوات والفواكه ـ كما أنها تنظم حركة الأمعاء، ويمكن من خلالها مراعاة الآتى:

١ ـ يفضل تناول الخبز المصنوع من القمح الكامل، أو الشعير أوالذرة، بدلاً من الخبز الأبيض، ويفضل إضافة أغذية غنية بالألياف الذائبة مثل الدشيشة (شعير مطحون جزئياً) والبقوليات.

٢ ـ الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة مثل: الخيار والتفاح والكمثرى بدون تقشيرها.

السوائل:

يفضل شرب السوائل بما لا يقل عن (٦ ـ ٨) أكواب يومياً، ويفضل شرب (٦) أكواب يومياً من القهوة وخصوصا الخالية من الكافيين للنساء التى بلغت اعمارهن الى ما بعد سن اليأس وذلك لتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكرى من النوع الثانى بنسبة 22 ـ 33٪.

الحلويات والسكريات الأحادية والثنائية

يجب الابتعاد عنها، والإستعاضة عنها باستعمال المحليات الصناعية مثل: السكارين والسكلانيت والاسبرتام.

الفيتامينات

ارتبط نقص فيتامينات ب 9 المعروف باسم الفوليت وب6 وب12 بأمراض القلب وتصلب الشرايين بالنسبة لمرضى السكرى، وفى نفس الوقت قد يؤدى ارتفاع الهموسستين Homocysteine فى الدم، والذى يعتبر مؤشراً لحدوث الذبحة الصدرية، كما يستخدم لفيتامين ب 3 (النياسين) فى خفض مستوى الكوليستيرول فى الدم.

ملح الطعام

يجب على مريض السكرى وضغط الدم (وهم أكثر الأشخاص المعرضين لضرر الملح من غيرهم) الإقلال من استهلاك ملح الطعام إلى الحد الأدنى، ويتعرض حوالى 50٪ من المصابين بضغط الدم (وخصوصاً المصابين فى نفس الوقت بمرض السكرى والمسنين) لحساسية ملح الطعام، وتعتبر قدرة أجسام البدناء على امتصاص ملح الطعام أعلى من الأشخاص الذين أوزانهم عادية.

تأثير الأنواع الأخرى من الأملاح على مرضى السكرى

الكالسيوم: يجب إمداد المسنين المرضى بمرض السكرى بالكالسيوم لخفض حدوث هشاشة العظام.

البوتاسيوم: تساعد الأغذية الغنية بالبوتاسيوم على خفض ضغط الدم بنسبة 22 ـ 40٪، ومن أهم مصادره الموز والكمثرى والبرقوق والشمام والطماطم والبازلاء الجافة واللوزيات والبطاطس(الفواكه والخضراوات).

كما يجب على مرضى السكرى والمصابون بأمراض الكلى فى نفس الوقت الابتعاد عن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم.

كيفية حفاظ الجسم على مستوى جلوكوز الدم:

يحافظ الجسم على مستوى تركيز سكر الجلوكوز الدم عن طريق التوازن الدقيق بين سرعة استهلاك الجسم وسرعة دخول السكر إلى مجرى الدم من الأمعاء والكبد معتمداً

على الأجهزة التالية:

١ - يجب أن تكون سرعة امتصاص السكر من الأمعاء لا تتعدى سرعة امتصاص الجسم له، وذلك للمحافظة على تركيزه فى مجرى الدم.

٢ - يحول الكبد 50٪ من السكر الممتص إلى النشا الحيوانى، وذلك لمنع ارتفاع تركيز مستوى السكر فى الدم.

٣ - تساهم الغدد الصماء فى تنظيم تركيز السكر فى الدم وهى: الغدة الدرقية والنخامية الكظرية (الغدة فوق الكلية) والبنكرياس ووظيفة كل منها هى كالتالى:

- تعتبر وظيفة البنكرياس هى فرز مادة الأنسولين الذى يعمل على خفض السكر فى الدم ويزيد من سرعة تحويل سكر الدم إلى النشا الحيوانى فى الكبد.

- وظيفة الغدة الكظرية هى إفراز الأدرينالين الذى يعمل على رفع مستوى سكر الدم عن طريق زيادة معدل سرعة تحويل النشا الحيوانى فى الكبد والعضلات إلى سكر أحادى الجلوكوز.

- تقوم الغدة النخامية على رفع مستوى السكر فى الدم، وتقوم بخفض معدل استهلاك أنسجة الجسم للسكر، وتزيد من سرعة حصول سكر الجلوكوز من البروتينات والدهون.

- تفرز الغدة الدرقية هرمون التيروكسين لرفع مستوى سكر الدم ورفع معدل امتصاص السكر من الأمعاء وتحويل النشا الحيوانى فى الكبد إلى سكر الجلوكوز، وتصنيع السكر من مصادر غير نشوية.

تعتبر السيطرة على مستوى سكر الدم أمراً فى غاية الأهمية للحفاظ على الصحة العامة، وتفادى كثير من الأمراض المرتبطة به، وتتم عملية تنظيم السكر فى الدم عن طريق المعاملات التالية:

١ - التنظيم الغذائى.

٢ ـ مزاولة الرياضة البدنية.

٣ ـ المعالجة بالأدوية عن طريق الأنسولين أو الأقراص.

سرعة امتصاص سكر جلوكوز فى الدم The Glycemic Inde يسبب الأكل برفع مستوى سكر جلوكوز فى الدم، وقد يصل إلى أعلى مستوى له ما بين1 ـ 2 ساعة من وقت تناول الطعام، ومن أهم الأسباب التى تؤثر على سرعة امتصاصالسكر فى الدم المعروف باسم مؤشر مستوى سرعة امتصاص السكر فى الدمThe Glycemic Index.

ويستخدم مؤشر سرعة امتصاص السكر فى الدم لمعرفة الأغذية المحتوية على مواد نشوية المختلفة والتى ترفع تركيز سكر الجلوكوز فى الدم مباشرة بعد تناولها.

إحلال المواد النشوية والسكريات بالحبوب الكاملة والبقوليات، وذلك للحصول على مؤشر سرعة امتصاص السكر فى الأغذية، وهناك كثير من العوامل التى تؤثر على مؤشر سرعة امتصاص السكر للأغذية، وتوجد بعض الإعتبارات للحصول على غذاء محتواه من المواد النشوية منخفض لمؤشر سرعة امتصاص السكر وهى كالاتى:

١ ـ تناول الياغورت أو المخلالات سوف تقلل سرعة امتصاص الجلوكوز فى الدم.

٢ ـ لا يمكن جمع قيم بعض الأغذية مع بعضها مثل: جمع مؤشر قيمة كورن فلكس وهو ٨٣ مع مؤشر قيمة الموز وهو ٦١.

٣ ـ عند إضافة زبد إلى البطاطس سوف يؤخر تأثير البطاطس على سرعة امتصاص الدم للسكر(تناول الدهون قبل المواد النشوية يسبب تأخر سرعة امتصاص الجلوكوز فى الدم) الموجود فيها.

بعض أنواع الأغذية سكرها سريع الامتصاص التالية وهى كالتالى:

١ ـ الخبز الأبيض.

٢ ـ المعجنات.

٣ ـ الأرز.

٤ ـ منتجات الخبيز.

سكر الأغذية بطئ الامتصاص فى الأغذية التالية:

١ ـ الخضراوات.

٢ ـ الفواكه.

٣ ـ الحبوب الكاملة منها الشعير.

٤ ـ البقوليات.

كيفية حساب كمية المواد النشوية

جميع المواد النشوية أو السكريات البسيطة ترفع تركيز السكر فى الدم بمقدار: جم واحد من النشويات يرفع تركيز السكر فى الدم إلى ٣ نقاط بالنسبة للأشخاص الذين أوزانهم فى حدود ٩٠ كجم، و٤ نقاط بالنسبة للأشخاص الذين أوزانهم ٦٨ كجم، و٥ نقاط للأشخاص الذين أوزانهم ٤٥ كجم.

المصدر الرئيسى فى رفع تركيز السكر فى الدم هى المواد النشوية، بينما يلعب البروتين والدهون الدور الثانوى فى ذلك، وعليه يجب على المريض حساب كمية المواد النشوية التى يجب استهلاكها بكمية الأنسولين التى يأخذها يومياً.

الهدف الأساسى من خلق توازن بين المواد النشوية والسكريات المستهلكة وتركيز الأنسولين هو ضبط تركيز سكر الجلوكوز فى الدم بعد عملية الأكل، وتتم هذه الخطوة كالتالى:

يجب على المريض تسجيل عدد من الخطوات التى تساعده على تحديد متطلباته الخاصة لوضع خطة أعداد واستهلاك الوجبات الغذائية المعتمدة على المواد النشوية بالجرامات، وعليه اتباع الأتى:

١ ـ إجراء الكشف عن تركيز سكر الجلوكوز فى الدم عدة مرات فى اليوم.

٢ ـ تحديد وقت الأكل.

٣ ـ تحديد كمية النشويات بالجرامات فى الغذاء اليومى.

٤ ـ تحديد زمن ومدة ونوع الرياضة التى يمارسها.

٥ ـ تحديد كمية ونوع وتركيز وزمن الأنسولين أو أى دواء أخر مستعمل فى علاج مرض السكرى.

٦ ـ يجب على المريض العمل مع خبير التغذية لمدة 45. 90 دقيقة لوضع خطة وحساب كمية المواد النشوية التى يحتاج إليها يومياً، والتى يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع وهى:

- خبز وأغذية نشوية أخرى.
- فواكه.
- حليب (لبن) ومنتجاته.

يجب حساب النشويات فى كل وجبة تقدم إليهم، بحيث تكون ما بين 12 ـ 15 جم، كما يجب استشارة خبير تغذية لوضع خطة غذائية يومية مناسبة لوزن وعمر وطول المريض وحساب كمية الأنسولين إلى كمية المواد النشوية فى غذائه اليومى Carbohydrate to insulin ratio.

بعد استشارة خبير التغذية والتعاون معه فى حساب جرعة الأنسولين المناسبة لكمية المواد النشوية المستهلكة، يجب على المريض يحسب بعد ذلك بنفسه.

يجب على المريض أن لا ينسى بأن كمية البروتينات والدهون فى المواد الغذائية التى يستهلكها يومياً هى التى تضيف سعرات حرارية أكثر من المطلوب وأحماض دهنية مشبعة مضرة بصحته.

كيفية التحكم فى مرض السكرى.

يستطيع المريض التحكم فى مرض السكرى بإتباع الخطوات التالية:

١ ـ المراقبة والتحكم فى مستوى تركيز السكر فى الدم، وذلك بإتباع الأتى:

- بالغذاء المناسب.
- بالتمرينات الرياضية.

- بالمحافظة على الوزن (المثالى) المناسب لطوله وعمره ونشاطه.

- أخذ الدواء المناسب للحالة المرضية.

يستطيع المريض بالوزن المثالى والتحكم فى كمية الدهن والسكريات فى الدم، وخفض معدل ضغط الدم، ومزاولة الرياضة البدنية المحافظة على مستوى السكر فى الدم.

النوم والسكرى

دلت الأبحاث الحديثة على أن قلة أو كثرة النوم قد تسبب الأمراض التالية:

١ - الداء السكرى(2).

٢ - زيادة ضغط الدم.

٣ - زيادة الوزن والسمنة بالنسبة للأطفال والكبار.

٤ - انقطاع التنفس Apnea.

٥ - عدم التحكم فى الشعور.

6 - الأرق ليلاً.

ولقد وجدت الأبحاث النتائج التالية:

١ - لا يسبب النوم ما بين من 6 - 8 ساعات أى ضرر بل يعتبر من الناحية الصحية جيد.

٢ - تصل الإصابة بداء السكرى ضعفين بالنسبة للأشخاص الذين ينامون ما بين 5 - 6 ساعات ليلاً.

٣ - تصل الإصابة بداء السكرى بثلاثة أضعاف بالنسبة للأشخاص الذين ينامون لأكثر من 8 ساعات ليلاً.

وهذه النتائج تعتمد على حالة الشخص الصحية والعمر والتدخين والسمنة وكمية الكوليستيرول فى الدم وعلى متزامنة الأيض (الميتابوليزم) وعلى حالة مقاومة الأنسولين

وعلى وظائف الهرمونات الأخرى مثل قلة نشاط الهرمون ليبيتين leptin التى يسبب السمنة.

أساسيات العناية الغذائية بمرضى السكرى

يجب أن تكون أساسيات العناية الغذائية بمرضى السكرى كالتالى:

١ ـ كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها المريض متقاربة من احتياجاته اليومية الفعلية.

٢ ـ كمية البروتينات هى نفس الكمية أو أكثر بقليل من احتياجات الشخص السليم (10 ـ 15٪ من السعرات الحرارية الكلية).

٣ ـ كمية الدهون ليس أكثر من 30٪ من السعرات الحرارية الكلية، كما يجب الإبتعاد عن الدهون الحيوانية والسمن الصناعى والطبيعى.

٤ ـ كمية المواد النشوية ما بين 45 ـ 60 من السعرات الحرارية الكلية.

٥ ـ الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية الدقيقة مثل: الفيتامينات والمعادن الدقيقة.

٦ ـ الحفاظ على الوزن المناسب والمطلوب مع مزوالة الرياضة يومياً.

٧ ـ العناية بالأقدام والفم والأسنان.

الأغذية المسموح وغير المسموح بها للمرضى بداء السكرى

١ ـ الأغذية المسموح بتناولها هى التالية:

ـ الكسكسى والبازين والمكرونة والرز الأسمر، والخبز الشعير أو الخبز العربى الأسمر والشربة الليبية باللحم الدجاج أو السمك، والبقوليات بجميع أنواعها.

ـ يفضل زيت الزيتون أو زيت الذرة.

ـ لحوم الأسماك أو الدواجن أو النعام أو الإبل.

- الحليب أو الزبادى منخفض الدهن والجبن منخفض الدهن والملح.
- الخضراوات بجميع أنواعها.
- فاكهة مثل:
- عدد ٢ من التين الشوكى أو نصف موزه أو تفاحة صغيرة الحجم أو برتقالة صغيرة الحجم فى كل وجبة أو كمثرى صغيرة الحجم أو نصف رمانة أو خوخة.
- شرب الشاى أو القهوة بدون سكر.

٢. الأغذية الغير المسموح بتناولها هى كالتالى:

- العصبان واللحم الضأن أو البقرى وصفار البيض والكبد والمخ والرز الأبيض، والعصيدة بالرب أو بالعسل أو أى من الأغذية التى تحتوى على دهون حيوانية، وكما يمنع تناول السمن الصناعى والطبيعى.
- الحلويات والكيكات بجميع أنواعها، وأيس كريم والشيكولاته وعصائر الفاكهة المصنعة والفاكهة المعلبة والخضراوات المعلبة وجميع المشروبات الغازية، والعسل والتمر.
- حليب كامل الدسم ومنتجات الألبان عالية الدهن مثل الزبد والسمن الطبيعى.

٣. ويجب الإقلال من الأغذية التالية:

- جميع المعجنات مثل: البيتسا والرشتا.

كيفية استعمال الهرم الغذائى

لمرضى الداء السكرى

كيفية معرفة الحصول على الغذاء الصحى

من أهم الطرق لمعرفة كيف يتم الحصول على غذاء صحى، وذلك عن طريق معرفة الهرم الغذائى الذى يساعدك على الحصول على أغذية مختلفة ومتنوعة ومحتوية على

جميع المواد التغذوية كالبروتين والمواد النشوية والفيتامينات والدهون والعناصر الغذائية الدقيقة.

طبقا للأبحاث الحديثة فعلى الإنسان العادى الحصول على عدد من الحصص الغذائية فى جميع وجباته الغذائية اليومية التالية:

٨ ـ المواد النشوية ما بين ٦ ـ ١١ حصة / فى اليوم.

٩ ـ اللحوم والبقوليات والمكسرات ما بين ٢ ـ ٣ حصة / فى اليوم.

١٠ ـ الألبان منتجاتها ما بين ٢ ـ ٣ حصة / فى اليوم.

١١ ـ الخضراوات ما بين ٣ ـ ٥ حصة / فى اليوم.

١٢ ـ الفواكه ما بين ٢ ـ ٤ حصة / فى اليوم.

١٣ ـ كميات صغيرة من الملح والسكر.

١٤ ـ الابتعاد عن الدهون الحيوانية (يمكن الحصول على ٤ ـ ٧ حصص من الزيوت النباتية / فى اليوم).

١٥ ـ شرب قدر كافى من السوائل.

الأسس الأساسية للحصول على غذاء

صحى لمرضى السكرى

يجب على مرضى السكرى تناول الأغذية (المتوازنة) المحتوية على النشويات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن النادرة والألياف، مثل الخبز ومنتجات الحبوب والألبان ومنتجاتها المنخفضة والمنزوعة الدسم واللحوم المنزوعة من الدسم والخضراوات والفواكه المختلفة مع كميات مناسبة من الماء.

يجب الحصول على غذاء متوازن وكاف ومناسب (حتى الغذاء الصحى قد يسبب بعض المشاكل الصحية لمرضى السكرى لو تم تناوله بكميات كبيرة).

تقدير كميات الغذاء لمرضى السكرى

يمكن تقدير كميات الغذاء بالطرق الآتية:

١ ـ كوب.

٢ ـ ملعقة.

٣ ـ ميزان.

٤ ـ المعلومات المكتوبة على أغلفة الأغذية المغلفة.

٥ ـ الهرم التغذوى الذى يساعدك على تحديد عدد الحصص المختلفة فى اليوم سواء من النشويات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن النادرة.

عدد الحصص من الأغذية

لمرضى السكرى فى اليوم:

ـ الأغذية النشوية

نلاحظ من الهرم الغذائى، بأن جزء النشويات أكبر الأجزاء فهو يحتوى على الحبوب (القمح والشعير) والأرز والمكرونة والكسكسى والبطاطس (الخضراوات النشوية).

قد يحتاج المريض إلى أكثر من حصة فى الوجبة الواحدة، وقد يستطيع أن يتناول ضعف الحصة الواحدة فى الوجبة الواحدة.

الخضراوات:

تأتى الخضراوات فى الجزء الثانى من الهرم الغذائى، مباشرة بعد الأغذية النشوية.

قد يحتاج المريض إلى أكثر من حصة واحدة من الخضراوات فى الوجبة الواحدة، وقد يستطيع أن يتناول ضعف الحصة الواحدة فى الوجبة الواحدة.

الفواكـــه

تأتى الفواكه فى نفس مستوى الخضراوات فى الهرم الترشيدى الغذائى.

ربما قد يحتاج إلى حصتين فى الوجبة الواحدة، ففى هذه الحالة يمكن أخذهما من نفس النوع من الفاكهة أو من نوعين مختلفين.

الحليب الزبادى.

يقع ترتيب الحليب والياغورت فى الجزء الثالث من الهرم الترشيدى الغذائى.

الأغذية الغنية بالبروتينات

يقع جزء الأغذية الغنية بالبروتينات، على نفس مستوى جزء الحليب الياغورت على الهرم الترشيدى الغذائى.

الزيوت والدهون

يعتبر جزء الزيوت والدهون من أصغر الأجزاء فى الهرم الترشيدى الغذائى.

للوصول إلى غذاء صحى ومتوازن و
كافى ومناسب تذكر النقاط الآتية:

١ . تناول عدد الحصص المطلوبة من الغذاء من كل مجموعة من مجموعات السبعة من الغذاء.

٢ . تناول هذه الحصص بالكميات المطلوبة.

الحلويات والأغذية الغنية بالسكريات

يعتبر جزء الحلويات والأغذية الغنية بالسكريات من أصغر الأجزاء فى الهرم الترشيدى الغذائى، والشكل التالى يبين نوع وكمية الحلويات والأغذية الغنية بالسكريات فى الحصة الواحدة.

مقترح عام للوجبات اليومية

■ ■ ■

متاعب
القولون



القولون جزء اساسى ورئيسى ومهم من اجزاء الامعاء الغليظة، وهو يكون القاسم الاكبر منها ويبلغ طول الامعاء الغليظة حوالى ١،٥ متر، وتنقسم الامعاء الغليظة الى عدة اقسام منها الزائدة الدودية، القولون الصاعد، والانحناء الكبدى، والقولون المستعرض، والانحناء الطحالى، والقولون النازل.

وعليه فإن القولون يشتمل على الجزء المغلق المتصل به الزائدة الدودية من ناحية والقولون الصاعد من اعلى ثم القولون الصاعد والقولون المستعرض وينتهى بالمستقيم وقناة الشرج.

وتكمن اهمية القولون في انه يرتبط ارتباطا وثيقا بجيرانه من اعضاء غاية فى الحساسية مثل الكليتين اليمنى واليسرى والبنكرياس والاثنى عشر وعضلات البطن وله اتصال من بعيد بالمثانة.

فإذا ما اصاب القولون تضخم أو التهاب أو انتفاخ أو سرطان ـ لا قدر الله ـ فإن هذه الاجهزة المحيطة به تتأثر تأثرا بالغا بذلك ولعل استمرار متاعب القولون هو ما يسمى بالقولون العصبى.

١- القولون العصبى

يعتبر القولون العصبى من اشهر متاعب القولون انتشارا بين البشر، فقد سجلت احصائيات منظمة الصحة العالمية ان ٢٠٪ من سكان العالم يعانون من اعراض تنتمى كلها الى هذا القولوت المتهيج أو العصبى.

ويشكى مـريض القـولون العصـبى من اعـراض يكاد يحفظها كل مـريض يشـتكى من القولون العصبى، وحين يقـول المريض انه يشتكى من القـولون المتهيج أو القـولون الثائر فهذا يعنى انه يعانى من مجموعة من المتاعب والاضطرابات يمكن تلخيصها فيما يلى:

(أ) ألم فى منطقة القولون.

(ب) نوبات اسهال مع امساك.

(ج) مخاط من المستقيم.

(د) ألم وشعور بعدم الراحة فى منطقة البطن ويخف هذا الشعور بدخول دورة المياه حين يقضى الانسان حاجته، ويكون ذلك مرتبطا بتغير فى فترات التبرز وقوام البراز نفسه وهذا التغير فى طبيعة البراز يكون مصحوبا بمرور مخاط من المستقيم كما يكون مصحوبا بالشعور بالانتفاخ فى البطن.

أسباب القولون العصبى

١- القلق النفسى والتوتر

اكدت الابحاث والدراسات العلمية ان عامل القلق النفسى والاسباب النفسية تشكل اعلى نسبة من الاسباب التى تؤدى الى القولون العصبى ومن خلال المتابعات الاكلينيكية فإن نسبة عالية جدا من هؤلاء الذين يترددون على العيادات الخارجية ويعانون من القولون العصبى يعانون ايضا من اضطراب فى حايتهم يورثهم شعورا بالقلق وتوترا دائما ويشتكون ضمن ما يشتكون من اضطرابات فى القلب والمعدة والقولون وزيادة فى نسبة افراز حمض الهيدروكلوريك وغيرها من اعراض الارق والتوتر.

٢- العامل الوراثى

بعض الدراسات اكدت وجود عوامل وراثية تؤدى الى الاصابة بالقولون العصبى وبعضهم يردها الى اضطرابات النشأة فى الطفولة وبعض البحوث ترجعها الى عيوب وراثية فى العضلات الملساء فى القولون نفسه.

٣- الإجهاد الزائد عن الحد

يؤدى الاجهاد الزائد عن الحد الى الاصابة بالارهاق والتوتر مما يؤدى الى حدوث ما يسمى بالقولون العصبى ومتاعبه.

٤- عدم انتظام الوجبات والتدخين الشره.

اثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن عدم الانتظام فى تناول الوجبات الى جانب التدخين الشره يؤدى الى الاصابة بما يسمى بالقولون العصبى.

٥- الإصابة المتكررة بالدوسنتاريا الأميبية.

ثبت أن الاصابة المتكررة بالدوسنتاريا الاميبية قد تكون من الاسباب المؤدية الى حدوث متاعب القولون المسماة بالقولون العصبى والذى يحدث أنة بعد الاصابة الحادة بالدوسنتاريا الاميبية تتكون بؤر صغيرة من الاميبا المتحوصلة تؤدى الى اثارة القولون.

أعراض القولون العصبى

هناك مجموعة من الأعرض يعانى منها مريض القولون العصبى يمكن إيجازها فيما يلى:

(أ) تقلص القولون ذاته وفيه يشعر المريض بتقلص يشبه الشد العضلى الذى يصيب الرياضيين فى سمانه الرجل وهذا التقلص يكون فى القولون عامة ويبلغ اقصى شدة له فى الجهة اليسرى من القولون ويحدث هذا بعد تناول الطعام ويصاحب هذا الشعور بالإمساك عن التبرز بكميات قليلة ثم يليه اسهال.

(ب) حرقان فى فم المعدة وفيه يشعر المريض بمجموعة من الاعراض مرتبطة جملة بالقناة الهضمية على اتساعها ومنها الشعور بحرقان فى فم المعدة مع ألم فى تلك المنطقة وألم فى الجهة اليمنى وتتأثر القناة الهضمية كلها بهذه المتاعب مع اسهال غير مؤلم ويكون هذا الاسهال بصفة مستمرة أو على فترات متقطعة ويحدث هذا فى الصباح الباكر ويصاحب ذلك ألم فى بعض اجزاء القولون

ويشعر المريض بأن الجهة اليسرى من القولون وكأنها أنبوبة صلبة طويلة وتكون مؤلمة للغاية عند لمسها ويجب عند الاحساس بمثل هذه الاعراض المبادرة فورا للذهاب للطبيب المتخصص.

التغذية العلاجية للمصابين بالقولون العصبى

يؤكد خبراء التغذية أن التغذيذة العلاجية تمثل ركنا اساسيا ومهماً فى علاج المصابين بالقولون العصبى ويجب أن يحرص كل مصاب بالقولون العصبى على النظام الغذائى الذى يوصى به الطبيب المختص.. ويمكن القول ان طعام مريض المصاب بالقولون العصبى يرتكز على اسس ثابتة هى «طعام عالى البتروتين- قليل الدهون- غزير الالياف».. واشهر الأطعمة التى يسمح بها لمريض القولون العصبى:

١ ـ الخبز الجاف «ملدن» أو محمص ويفضل دائما الخبز الأسمر.

٢ ـ جبن قليل الدسم أو منزوع الدسم ويفضل كميات قليلة منه.

٣ ـ فول مدمس مصفى مع مكيال من الزيت والليمون كإحدى الوجبات.

٤ ـ لبن زبادى مصنوع من لبن منزوع الدسم أو قليل الدسم.

٥ ـ لحم بتلو أو كنذوز قليل الدهن ويفضل عديمة ويفضل اللحم الأحمر المفروم أو المستوى أو المسلوق أو صدر دجاجة مشوى بعد نزع الجلد أو مسلوق.

ويمكن للاخصائى تحديد الوجبات وكميتها بكل دقة تبعا للحالة الصحة لمريض القولون العصبى وعمره والنشاط أو العمل الذى يمارسه وهذه قائمة بالاطعمة غزيرة الالياف والتى تصلح لمرضى القولون العصبى:

(أ) الخبز الأسمر «العيش السن».

(ب) الخضروات ذات الالياف مثل: الجرجير ـ الكرات ـ البصل ـ الخرشوف بأغلفته الخارجية ـ السريس ـ عنب الديب ـ الشكوريا.

(ج) البقول بقشرها مثل الفول الاخضر والمدمس والعدس الاسمر «أبو جبة» واللوبيا والفاصوليا.

(د) الفواكه فى مجموعها على أن تؤكل بقشرها.

ويجب استشارة اخصائى التغذية لتحديد الوجبات الغذائية ومحتواها وايضا انواع الفواكه التى يمكن تناولها.

طرق علاج القولون العصبى

(أ) العلاج النفسى

العلاج النفسى من اهم وسائل علاج القولون العصبى التغلب على العوامل النفسية السلبية التى ادت الى حدوثه مثل القلق والتوتر العصبى اللذين يشكلان عاملين مهمين من عوامل اصابات القولون بالتهيج العصبى، وعليه فإن اللجوء الى تغير نمط الحياة والنظرة اليها بمنظار الرضا والقناعة عامل مهم من اهم عوامل تخفيف حدة القولون العصبى وعلى العاقل ان يأخذ امور الدنيا بسلاسة وبساطة وان يجتهد فى طاعة ربه وشكر نعمته والصبر على البلاء والرضا بالقضاء وأن يقنع برزقه ولا ينظر الى من هو اعلى منه رزقا بعين الحاسد أو الحاقد فهذا ما يؤدى الى تهيج القولون العصبى.

(ب) السلوك الغذائى

السلوك الغذائى يعنى وجود ثقافة غذائية من ناحية احتواء الغذاء السليم على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية وبروتينية ودهنية ومعادن وفيتامينات والياف ولابد ان يشتمل الطعام على قدر بسيط من البروتينات والنشويات والدهنيات فإذا زاد عنصر منها عن حاجة الجسم أو الكمية المسموحة نتج عن ذلك عسر الهضم، وايضا يجب على الانسان ألا يأكل إلا الطعام الذى يشبعه وهذا السلوك ادعى الى استقرار القولون فقد ثبت بالمتابعة فى العيادات الخارجية ان من مهيجات القولون ان يتناول الانسان طعاما غير مرغوب فيه أو عافته نفسه وتكون العاقبة نوبات من الاسهال والتعنية وغير ذلك، والقاعدة الصحية التى اشار اليها القرآن الكريم افضل علاج لمرضى القولون قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ سورة الأعراف. (آية:٣١) والفائدة من هذه القاعدة هى تقسيم الطعام الى وجبات متكررة صغيرة مثل الافطار والغداء والعشاء و تنويع الطعام فى الوجبة الواحدة دون التركيز على صنف واحد من الطعام دون سواه.

وخلاصة السلوك الغذائى الصحيح فى تناول الطعام لمريض القولون يمكن ايجازها فيما يلى:

(أ) عدم امتلاء المعدة فى الوجبة الواحدة.

(ب) توزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة واتساع دائرة التنويع.

(ج) الامتناع عن الأطعمة التى تسبب اضطرابا فى انقباض عضلات المعدة والامعاء والانتفاخات مثل المقليات والتقلية والخضار المسبك.

وقد رؤى أن الاغذية الخالية من الالياف تعرض الانسان الى الامساك المزمن ونتوءات القولون والتهابات الزائدة الدودية وزيادة احتمال الاصابة بسرطان القولون، فالأطعمة التى تحتوى على الالياف مثل الخضروات الورقية والفاكهة فضلا عن احتوائها على قدر كبير من الماء والالياف والمعادن والفيتامينات فهى اساس المساعدة فى هضم الطعام والتمثيل الغذائى والاستفادة من الطعام.

واشهر نصيحة يمكن ان ننصح بها بعض مرضى القولون الذين يعانون من اضطرابات فى القولون هى تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل الطازج على الريق يوميا يعقبها كوب من الماء العادى، ويفضل تناول التمر، وخاصة تمر المدينة المنورة ان تيسر ذلك، واما الذين يعانون من الامساك المزمن فعليهم تناول الخضروات الطازجة مثل الخس باوراقه والسلطة المشتملة على قطع الخيار والجزر المبشور والطماطم المقطعة قطعا صغيرة، ويفضل تناول الخبز البلدى، كما ننصح هؤلاء بتناول كوب من اللبن الحليب مذابا فيه ملعقة كبيرة من عسل النحل الطازج.

التهاب القولون «COLITISI»

التهاب القولون هو عبارة عن التهاب بالامعاء الغليظة يسبب اسهالا مزمناً يكون مصحوبا بدماء ويحتوى على مخاط مع مغص بالبطن وقد يصاحبه حمى وقد يكون سببه عدوى ميكروبية أو بكتيريا أو فيروس أو تناول مضادات حيوية رغم انه فى بعض الاحيان يكون السبب غير معلوم.

كيفية الوقاية منه

يمكن تجنب التهابات القولون بتجنب بتناول الفاكهة والخضروات النيئة غير الناضجة كما يجب تجنب الالبان ايضا وتناول الوجبات فى مواعيدها تحت اشراف اخصائى التغذية الذى يقرر الوجبات الغذائية المناسبة.

العلاج التقليدى لالتهاب القولون

يوصى العلاج التقليدى بالتغذية على السوائل فقط حتى يتوقف الاسهال وبعض انواع العدوى تعالج بالمضادات الحيوية مثل المترونيدازول وفى بعض الحالات تعطى للمريض حقنة شرجية من الهيدروكورتيزون لعلاج التهاب القولون.

العلاج بالطب البديل لالتهاب القولون

العلاج بالروائح

باستخدام: النعناع البرى ـ الفلفل الحامى ـ القرفة.

طرد السموم

تناول السوائل الصافية حتى ينتهى الاسهال.

العلاج بالأعشاب

باستخدام: شيح البابونج ـ الاقحوان ـ الثوم ـ غلاف بذر نبات البرغوث أو الالفية «ام الف ورقة».

العلاج الغذائى

باستخدام: رجيم «الموز ـ الارز ـ صوص التفاح ـ التوست الجاف» لإيقاف الاسهال مع الخضار السوتيه.

المكملات الغذائية

باستخدام: احماض دهنية اساسية – زيت بذر الكتان– زيت زهرة الربيع.

العلاج الذهنى الحسى

عن طريق الاسترخاء العضلى المتزايد- رد الفعل الاسترخائى أو التنفس العميق من البطن.

النتائج المجربة

عادة ما تحل مشكلة التهاب القولون من تلقاء نفسها دون اى دواء.

قلل من التوتر واستزد من العناصر الغذائية الصحية باستعمال اى من العلاجات البديلة.

الوسائل البديلة التى تتضمن التخلص من التوتر أو تغيير النمط الغذائى جميعها مجانية وقد يستغرق الامر عدة اسابيع حتى ينتظم جهازك الهضمى.

الخلاصــة

الوقاية من التهاب القولون ايسر كثيرا من علاجه، فواظب على الوجبة المتوازنة وتجنب الطعام الذى يزيد الحالة سوءا وسيطر على التوتر والضغوط عندها لن تصاب بالتهاب القولون.

متلازمة القولون العصبى

تعريفها:

تتكون تلك المتلازمة من مجموعة من الاعراض عبارة عن مغص بالبطن مع امساك وفترات متقطعة من الاسهال وهناك عوامل متنوعة مثل الضغوط العصبية ونقص الالياف فى الغذاء قد تكون سببا أولياً لذلك، وتسوء الاعراض اذا كانت الوجبة هزيلة وهو ما يفعله الناس كثيرا فى الاجازات أو عندما يسافرون بعيدا عن بلدتهم.

وفترات التوتر العصبى تزيد الحالة سوءا وقد تحدث التقلصات فى اى جزء من المعدة وفى بعض الاحيان تصل التقلصات من الحدة الى درجة تجعل المريض يطلب الاسعاف.

كيفية الوقاية من متلازمة القولون العصبى

الاقلال من الضغوط وتناول وجبة غنية بالالياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام.

العلاج التقليدى لمتلازمة القولون العصبى

اضف الالياف الى غذائك مثل الحبوب الغنية بالالياف والفواكه والخضروات كما يجب اضافة العقاقير المضادة للمغص والتقلصات الى العلاج وشرب كميات وفيرة من السوائل واداء التمرينات اليومية فهى مفيدة جدا فى التقليل من الاعراض.

طرق علاج متلازمة القولون العصبى

(أ) العلاج بالروائح:

باستخدام عشب الطير.

(ب) باستخدام الطب الهندى:

اليوجا . استخدام الفلفل الحلو.

(ج) بطرد السموم:

عن طريق زيادة الالياف بالاطعمة الغنية بالالياف وشرب السوائل.

(د) العلاج بالاعشاب:

باستخدام قشر بذور برغوث النبات.

(هـ) العلاج الذهنى - الجسدى:

باستخدام العلاج بالتنويم أو اى اسلوب من اساليب الاسترخاء.

(و) العلاج الغذائى :

باستخدام النظام الغذائى الذى تستبعد فيه بعض الاطعمة مثل تجنب السكريات والدهون وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.

(ز) باستخدام المكملات الغذائية:

باستخدام الاحماض الدهنية الاساسية «اومجيا ٣» أو باستخدام بذرة الكتان أو باستخدام زهرة الربيع المسائية.

تجارب علاجة غريبة

- ثبت بالفعل أن جميع المرضى المصابين بمتلازمة القولون العصبى ممن خضعوا للعلاج بالتنويم المغناطيسى كانوا قد شعروا بقدر أقل من القلق ومن آلام البطن والارتياح ، واذا كنت قادرا على الخضوع لجلسة التنويم المغناطيسى العلاجى فستلاحظ التحسن خلال اسبوع على اكثر تقدير.
- تجنب الطعام المسبب للحالة وتناول غذاء غنى بالألياف هذه هى مفاتيح التعايش مع القولون العصبى.

التهاب القولون التقرحى

التهاب القولون التقرحى مرض مزمن وخطير، وهو يحدث على فترات من النشاط والكمون والحقيقة ان سبب حدوثه غير معلوم الى وقتنا هذا الا ان هناك ملاحظات لها اهمية فى التعرف على الظروف التى قد تسبب حدوث التهابات القولون التقرحى.

أسباب التهاب القولون التقرحى

(أ) الاضطربات النفسية:

اثبتت الدراسات والابحاث العلمية ان الاضطرابات النفسية هى السبب الرئيسى لالتهابات القولون التقرحى ووجد ان هناك اشخاصا عديدين يعانون من هذا المرض لهم سمات شخصية مضطربة ولديهم خجل وانطواء وحساسية وانفعالاتهم سريعة وغير ناضجة، بمعنى انهم لا يقدرون الامور حق قدرها وهؤلاء الاشخاص يتعرضون لنوبات المرض اثر انفعالات حادة أو توتر بالغ وقد اعتبر بعض الباحثين هذا المرض «مرض الانفعالات» شأنه فى ذلك شأن قرحة المعدة والقولون العصبى.

(ب) عامل الوراثة:

اكدت الأبحاث والدراسات وجود عامل للوراثة للذين يصابون بالتهاب القولون التقرحى، ووجد ان حوالى ٥٪ من المرضى يكون هذا المرض فى عائلاتهم.

(ج) التفاعلات المناعية غير العادية:

اكد بعض الابحاث والدراسات ان فى بعض حالات التهابات القولون التقرحى تتكون اجسام مضادة للغشاء المخاطى للقولون وحتى الآن لم تتأكد اهمية ذلك لحدوث المرض وقد يعزى ذلك الى التغيرات الباثولوجية التى تحدث فى القولون.

(د) الإصابات البكتيرية:

اكد بعض الابحاث انه من اسباب التهابات القولون التقرحى حدوث اصابات بكتيرية أو ضمور فى الغشاء المخاطى للقولون الى جانب افتراضات أخرى لم يثبت عليها دليل.

أعراضه الشائعة

يصيب التهاب القولون التقرحى كل الأعمار ولكنه يكون اكثر فى الأعمار ما بين ٢٠- ٤٠ سنة وهو لدى السيدات اكثر من الرجال، ويعانى المريض من اسهال يتميز بأنه اسهال ليلى مع ألم شديد عند التبرز كما يعانى المريض من نزول دم من غير نزول براز معه وتتوقف شراسة هذا المرض على الجزء المصاب من القولون.

دوار الحركة «الدوخة

دوار الحركة «الدوخة» هو اضطراب مؤقت بسبب الضيق اثناء السفر.

أعراضه:

(أ) دوار واضطراب بالمعدة ويحدث نتيجة للحركة التى تسبب تغيرات فى السائل الموجود بالقنوات الهلالية بالاذن الداخلية والتى تبعث باشارات الى مركز الغثيان بالمخ.

(ب) الغثيان.

(ج) القىء.

(د) الاحساس بالضعف وعدم الثبات.

كيفية الوقاية منه

يجب تجنب تناول الطعام أو الشراب قبل أو اثناء السفر ونصيحتى للمسافر بالطائرة أن يجلس بموازاة الجناحين، اذا كنت مسافرا بالطائرة، واعد مقعدك للخلف وتجنب القراءة وتجنب تدخين السجائر وتنفس بعمق.

العلاج التقليدى

يمكن استخدام العقاقير التى تحتوى على هيدروكلوريد ميكليزين والتى تقى من دوار الحركة قبل السفر أو يمكن لصق رقع سكوبولامين على الجلد اثناء السفر.

العلاج بالطب البديل

(أ) العلاج بالطب الصينى: باستخدام الإبر الصينية - قشر اليوسفى المجفف للوقاية من دوار الحركة، أو العلاج بالضغط على نقاط محدودة بالمعصم لتقليل الاحساس بالغثيان.

(ب) العلاج بالاعشاب: باستخدام اعشاب الزنجبيل أو اوراق توت العليق لعلاج دوار الحركة.

(ج)العلا ج المثلى: باستخدام جوز القىء، الفيروم، الساتيلا.

التجارب العلاجية الناجحة

(أ) ثبتت جدوى وفائدة العلاج بالإبر الصينية لعلاج الغثيان.

(ب) ثبت ان الزنجبيل يساعد على تهدئة المعدة الضعيفة وقد يستغرق الزنجبيل عدة ساعات لتحقيق تأثيره الأمثل.

الغثيـــان

تعريفــه:

الغثيان عبارة عن شعور غير مستقر بالمعدة يسبق عادة التقيؤ ويسمى «غممان النفس» فى اللغة العامية المصرية وقد تسببه مجموعة متنوعة من الاضطرابات الجسمانية فى

القناة الهضمية مثل قرحة المعدة أو النزلة المعدية المعوية والضغوط العصبية ومرض القلب والحمل والمشاكل النفسية يمكنها كذلك أن تتسبب فى الغثيان.

أعراضــه:

الدوخة - الإحساس بالتخمص بالمعدة - الشعور بما يشبه الإغماء - حرقة بالزور..

كيفية الوقاية من الغثيان:

تجنب المواقف التى تجعلك تشعر بالغثيان، مثل بعض الروائح والأبخرة والأطعمة والسفر لمسافات طويلة.

العلاج التقليدى للغثيان:

بعض العقاقير والأدوية مثل الايميترول Emetrol التى تساعد على إيقاف الشعور بالغثيان وكذلك عقار مثل فينيرجان Phenergan سواء فى صورة شراب أو أقراص أو أقماع.

العلاج بالطب البديل:

(أ) العلاج بالطب الصينى: باستخدام الإبر الصينية.

(ب) العــــلاج بالروائح: أضف نقطة من زيت النعناع البلدى إلى مكعب سكر واستحلبه داخل فمك حتى يذوب.

(ج) العلاج المثلى: باستخدام جوز القىء - والفيروم المضاد للغثيان.

(د) العلاج بالأعشاب: باستخدام اعشاب الزنجبيل - ورق توت العليق - نبات الفراسيون لتهدئة المعدة المضطربة وإخماد الشعور بالغثيان.

تجارب علاجية ناجحة:

(أ) العلاج بالضغط باستخدام رباط المعصم المصمم للضغط على نقطة «نيجوان»، وهى البقعة التى تقع فى الجانب الداخلى من الساعد فوق المعصم مباشرة وهى ترتبط بالغثيان.

(ب) ثبت أن العلاج بالإبر الصينية أسلوب آمن وفعال فى علاج الغثيان، وقد تلاحظ تحسن حالة الغثيان خلال دقائق من العلاج بالإبر الصينية أو العلاج بالضغط.

أوجـــاع المعـــدة

تعريفهـا:

أوجاع المعدة عبارة عن ألم بالبطن مرتبط بالمعدة، وقد يكون السبب تناول وجبة غنية بالألياف أو التسمم الغذائى أو قرحة بالمعدة أو الأمعاء أو حصى بالمرارة أو حصى بالكلى أو الاضطرابات المعوية أو التوتر العصبى أو فيروساً، كما انه قد يكون نتيجة لالتهاب الزائدة الدودية أو المغص أو انسداد بالامعاء أو حمل خارج الرحم أو نتيجة حادث خطير يقع بالأوعية الدموية ومن أغراضه الأرياح وألم محرق أو لاسع وغازات بالأمعاء وتقيؤ وإمساك أو اسهال أو حمى وحرقة فى فم المعدة ووجود مخاطر أو دم بالبراز.

كيفية الوقاية من أوجاع المعدة:

(أ) تناول وجبات متوازنة ومغذية.

(ب) شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل كل يوم.

(ج) ممارسة التمرينات الرياضية لتجنب الإمساك والإقلال من التوتر.

العلاج التقليدى لأوجاع المعدة:

يتفاوت العلاج تبعاً للسبب وراء وجع المعدة، فإذا كان السبب فيروساً فالعلاج قد يشمل عقاراً يحتوى على هيدروكسيد الماغنيسيوم.

علاج أوجاع المعدة بالطب البديل:

(أ) العلاج بالروائح: باستخدام شيح البابونج كشراب أو حقنة شرجية.

(ب) العلاج الذهنى ـ الجسدى عن طريق الاسترخاء أو أى علاج ذهنى-جسدى لتقليل التوتر.

العلاج الغذائى:

باستخدام الموز ـ الارز ـ الخشاف ـ التفاح ـ التوست الجاف ـ التوت الأزرق.

تجارب علاجية ناجحة لعلاج أوجاع المعدة:

(أ) استخدام مزيج من أساليب تخفيف التوتر ووجبة خفيفة لا تحتوى على أطعمة حريفة حتى تهدأ المعدة.

(ب) إذا كان وجع المعدة بسبب فيروس فإنه فى بعض الأحيان يكون افضل علاج ألا تتناول اى علاج وتدع الفيروس يمر ثم تتناول وجبات ملطفة وكولا بدون غاز وسوف تشعر ان معدتك بدأت تهدأ بالتدريج.

سؤال وجواب عن بعض الأمراض المرتبطة بالقولون والجهاز الهضمى

أولا: عسر الهضم - أسبابه وعلاجه

س١: ما أشهر الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بعسر الهضم؟

جـ: يمكن إيجاز أشهر الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بعسر الهضم فى النقاط الآتية:

(أ) الأسباب النفسية:

تقريبا نصف الحالات لا توجد لديهم أى اسباب عضوية واضحة بالمعدة تفسر حدوث هذه الاعراض والشكاوى وغالبا ما يكون السبب وراء ذلك بعض الاضطرابات النفسية والعصبية، ويسميها المتخصصون الاضطرابات الوظيفية، وأشهر الاسباب النفسية: التوتر والقلق والاكتئاب.

(ب) الأسباب العضوية:

هناك بعض الأسباب العضوية داخل أو خارج المعدة قد تكون هى السبب وراء عسر الهضم مثل التهاب المعدة الحاد والمزمن - قرح المعدة والاثنى عشر - الارتجاع الحمضى

من المعدة - أورام المعدة والاثنى عشر - الالتهاب الكبدى الفيروسى وغير الفيروسى - التهاب المرارة الحاد والمزمن.

س٢: هل هناك علاقة ما بين الإصابة بحدوث عسر الهضم وبعض أنواع الطعام؟

جـ: نعم هناك علاقة بالفعل ما بين عسر الهضم وبعض النوعيات من الطعام وكذلك هناك علاقة ما بين عسر الهضم وطرق طهو الطعام، بل إن هناك ايضا علاقة ما بين عادات وطرق وانماط تناول الطعام وحدوث عسر الهضم، حيث إن هناك أنواعاً من الاغذية تكون صعبة الهضم.

س٣: ما أسهل الأطعمة هضما وما المدة اللازمة لهضم بعض الأغذية؟

جـ: تؤكد دراسات خبراء التغذية أن المنتجات الحيوانية أسهل هضما وأسرع امتصاصا وتمثيلا من المنتجات النباتية وقد يرجع هذا الامر الى زيادة نسبة الألياف فى المنتجات النباتية ومن المعروف ان الالياف يصعب هضمها وتمكث فى المعدة مدة طويلة، وتؤكد هذه الدراسات أن الأطعمة والأشربة السائلة تعتبر أسرع وأسهل هضما من الأخرى شبه السائلة والصلبة، وكذلك تعتبر الفواكه بالذات من الأطعمة سهلة الهضم والتمثيل الغذائى، خاصة إذا ما تم تناولها على معدة فارغة، كما تعتبر لحوم الدجاج الصغيرة والارانب واللحم العجالى والأسماك أسهل هضما من اللحم الجملى والبقرى الكبير والأوز والبط.

كما اثبتت تلك الدراسات ايضا ان اسهل اجزاء الطيور هضما هو صدورها وبالنسبة للمدة الزمنية اللازمة لهضم بعض الاغذية فقد اكدت هذه الدراسات ان هذه المدة فى معظم الحالات كان بيانها فى المتوسط كالآتى:

الفاكهة بصفة عامة ٤٠ دقيقة - الأرز المسلوق ٦٠ دقيقة - البطاطس المسلوقة ١٥٠ دقيقة - البطاطس المحمرة ٢١ دقيقة - البيض المقلى ١٥٠ دقيقة - اللبن المغلى ١٢٠ دقيقة- الأجبان ٢١٠ دقائق - الزبد ٢٤٠ دقيقة - السمك المشوى ١٥٠ دقيقة - السمك المقلى ٢١ دقيقة - الضأن المشوى ١٥٠ دقيقة - الدجاج المسلوق ١٥٠ دقيقة - الدجاج

المحمر ٢٤٠ دقيقة - الأوز والبط ٢٧٠ دقيقة - الفول والكرنب ٢٧٠ دقيقة - الخبز الطازج ١٨٠ دقيقة.

س٤: هل طرق طهو الطعام لها علاقة بحدوث عسر الهضم؟

جـ: نعم هناك علاقة وثيقة بين طهو الطعام وعلاقته بحدوث عسر الهضم فقد ثبت ان الاطعمة التى طهوت بالسلق أو الشوى اسهل وأسرع هضما من المقلية والمحمرة التى تأخذ وقتا اطول فى الهضم وهى عادة ما تسبب عسرا بالهضم وهذا يكون واضحا لدى الاشخاص الذين يتناولون الوجبات الدسمة والسمينة المقلية والمحمرة وهم عادة ما يشكون من ثقل فى فم المعدة وحرقان بالمعدة مع عدم الارتياح والام فى اعلى البطن، وهذه اعراض عسر الهضم، ولذلك ينصح الاطباء المرضى الذين يشكون من عسر الهضم تناول الاطعمة المسلوقة مع تجنب المقليات والمحمرات كما ان عملية «تسبيك» الخضروات واضافة كمية كبيرة من الدهون تجعلها أصعب هضماً واكثر تسبباً فى عسر الهضم لذلك كان الالتزام بالخضروات السوتيه وتجنب المسبكات من اهم النصائح للوقاية من الاصابة بعسر الهضم.

س٥: هل تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر يؤدى الى عسر الهضم ومتاعب المعدة؟

جـ: نعم اكدت الدراسات العلمية الحديثة ان تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر أو القلق قد يؤدى الى عسر الهضم ومتاعب بالمعدة، لأن حركة الجهاز الهضمى وعلمية الهضم من بدايتها الى نهايتها تتحكم فيها شبكة من الاعصاب، وبالتالى فإن كل ما يثير هذه الاعصاب ويعمل على توترها يؤثر على حركة الجهاز الهضمى وعلمية الهضم ومن ثم فإن تناول الطعام فى جو مملوء بالمشاحنات والتوتر من شأنه أن يسبب ارتباكا فى المعدة والامعاء وعسرا فى الهضم لذلك نصح دائما بتناول الطعام فى جو هادئ وتجنب المناقشات أثناء تناول الطعام.

س٦: هل تناول الطعام بسرعة. دون مضغه جيدا. قد يسبب عسر الهضم؟

جـ: نعم اثبتت الابحاث والدراسات أن تناول الطعام على عجل وبسرعة وبدون مضغ جيد يهيئ الفرصة لحدوث عسر الهضم بسبب عدم الهضم الجيد، كما لوحظ ان

السرعة فى تناول الطعام تتيح الفرصة لابتلاع كمية كبيرة من الهواء مع الطعام وهذا ايضا من الممكن ان يتسبب فى حدوث ما يسمى بعسر الهضم.

لذلك نصح دائما - للوقاية وتجنب حدوث عسر الهضم - بتجنب تناول العطام واقفين مع اعطاء الوقت الكافى تماما لابتلاع الطعام السابق دخوله الى الفم فهذا يساعد جيداً فى عملية الهضم وتجنب عسر الهضم.

س٧: هل هناك علاقة ما بين السمنة وحدوث عسر الهضم لدى المصابين بالسمنة؟

جـ: نعم هناك علاقة ما بين السمنة وحدوث ما يسمى بعسر الهضم وهذا ما اثبتته الدراسات والابحاث العلمية، فقد ثبت أن الاشخاص المصابين بالسمنة اكثر عرضة للاصابة بعسر الهضم من الاشخاص ذوى الاوزان الطبيعية، واكدت هذه الابحاث ان ذلك كان راجعا الى ان الاشخاص المصابين بالسمنة يتناولون كميات كبيرة من الاطعمة خاصة تلك الغنية بالسكريات والدهون، وثبت ان الإفراط فى تناول هذه الاطعمة يحدث عسرا فى الهضم وارتباكا فى المعدة ويسبب متاعب الهضم المعروفة.

س٨: هل تناول الطعام بدون مواعيد ثابتة ودون انتظام يمكن أن يؤدى إلى الاصابة بعسر الهضم؟

ج: نعم اثبتت الابحاث والدراسات ان تناول الطعام عشوائيا، دون مواعيد ثابتة، وكذلك تناول الطعام بين الوجبات الرئيسية- يمكن ان يكون سببا مباشرا وراء الاصابة بعسر الهضم لذلك ينصح خبراء التغذية دائما بان يكون هناك تنظيم لمواعيد تناول الطعام مع ترك وقت كافٍ بين كل وجبة واخرى لا يقل عن ٣-٤ ساعات، ومن الخطأ ان نقذف فى المعدة بطعام جديد وهى لم تنته بعد من هضم ما بها من طعام لأن ذلك من شأنه ان يؤثر على عملية الهضم ويسبب عسر الهضم واضطرابات فى الجهاز الهضمى.

س٩: هل تناول المواد الغذائية المختلفة مثل البروتينيات والنشويات والدهون مجتمعة فى وجبة واحدة يمكن أن يكون سببا فى عسر الهضم؟

جـ: نعم اثبتت الابحاث والدراسات التى قام بها خبراء التغذية اخيرا ان تناول المواد الغذائية المختلفة مثل البروتينات والنشويات والدهون مجتمعة فى وجبة واحدة يمكن ان

يكون سببا فى عسر الهضم، ويؤكد فريق من خبراء التغذية بمعهد التغذية المصرى انه من الاعتقادات الخاطئة ان نعتبر ان الوجة الغذائية الواحدة يجب ان تكتمل فيها جميع العناصر الغذائية من بروتينات ودهون ونشويات، ومن ثم نملأ المائدة فى الوجبة الواحدة بأنواع عديدة ومتنوعة من الاطعمة والمأكولات، فقد اكدت الابحاث والدراسات ان قدرة الجهاز الهضمى على الهضم والامتصاص والتمثيل تقل بشكل ملحوظ عندما تحتوى الوجبة الواحدة على اصناف متعددة من العناصر الغذائية، بينما احتواء الوجبة الواحدة على عنصر واحد مثل البروتينيات أو النشويات فقط قد يساعد فى عملية الهضم والامتصاص والتمثيل، وهذا لا يعنى أننا ننصح فى كل وجبة بتناول نواع واحد من الطعام بعينه ولكن ذلك يعنى عدم ارهاق المعدة بأنواع عديدة متنوعة من الطعام كما ان وجود انواع متعددة من الاطعمة على المائدة يدفع الشخص الى تناول كميات كبيرة من الطعام لا حاجة لجمسه بها، ومن ثم يصاب الشخص الذى يتناول كميات كبيرة من الطعام بعسر الهضم الى جانب التخمة والبدانة.

س١٠: لماذا ينصح دائما خبراء التغذية بعدم تناول الفاكهة عقب تناول الطعام مباشرة.. مع ان العادة الشرقية عندنا هى تناول الفاكهة للتحلية بعد تناول الطعام مباشرة؟

جـ: هذه النصحية من الناحية العلمية صحيحة تماما، لأنه من المعروف ان هضم الفاكهة لا يأخذ وقتا طويلا مقارنة بغيرها من الاطعمة، فالفاكهة لا تمكث فى المعدة اكثر من ٤٠ دقيقة ولذا اذا تناولنا الفاكهة عقب تناول الاطعمة المركبة مباشرة فإننا بذلك سوف نعطل عملية هضمها ونجعلها تمكث فى المعدة مدة طويلة مما يسبب تخمرها وحدوث عسر الهضم واضطرابات فى عملية الهضم لذلك من الافضل تناول الفاكهة على معدة فارغة قبل الطعام أو بعد الطعام بأربع ساعات.

س١١: هل تناول المياه الغازية عقب تناول الوجبات الدسمة الكبيرة يساعد فعلا على هضم الطعام؟

جـ: لا، فقد ثبت علميًا ان تناول المياه الغازية عقب تناول الوجبات الدسمة الكبيرة لا يساعد على الاطلاق على هضم الطعام وهذه من العادات الغذائية الخاطئة والاعتقاد

بأن تناول المياه الغازية يساعد فى الهضم اعتقاد خاطئ، بل العكس هو الصحيح فالمياه الغازية تحتوى على مادة «البيكربونات» وهى مادة قلوية يدخل الصوديوم فى تركيبها فإذا تم تناولها بعد الطعام فهى تتحد مع حامض المعدة وتكون مادة «كلوريد الصوديوم» وتكون النتيجة ما يلى:

(أ) تقليل حامض المعدة الذى يلعب دورا مهماً فى عملية الهضم مما يعرقل الهضم ويسبب عسر الهضم.

(ب) تفقد الانزيمات قدرتها على الهضم لأنها لا تعمل الا فى وسط حامض والمياه الغازية تغير وسط المعدة الى وسط قلوى.

(ج) تتفاعل المياه الغازية بما تحتويه من بيكربونات الصوديوم مع حامض المعدة فتنتج من التفاعلات غازات تفتح «فتحة البواب» عنوة وتدفع الطعام الى الامعاء قبل تمام هضمه، وهذا ما يفسر الارتياح الوقتى الذى يشعر به بعض الاشخاص بعد تناول المياه الغازية عقب الوجبات الكبيرة، ولكن الحقيقة ان الطعام مر من المعدة دون ان يهضم وتكون النتيجة النهائية عسر الهضم وارتباكاً فى الجهاز الهضمى.

س١٢: هل تناول الأيس كريم والمثلجات المختلفة والمياه المثلجة يسبب عسر الهضم؟

جـ: نعم، ثبت علميا ان تناول الايس كريم والمثلجات المخلتفة والمياه المثلجة يسبب فعلا عسر الهضم، وتعتبر المثلجات من مزعجات الجهاز الهضمى، فمن المعروف ان الانزيمات الهاضمة بالمعدة يقل عملها فى الهضم اذا انخفضت درجة حرارتها عن ٣٧ درجة مئوية، وهى درجة حرارة الجسم العادى، وبالتالى فان تناول المثلجات أو المياه المثلجة يؤدى الى احتقان المعدة ويقلل من حركتها مما يقلل من كفاءتها فى الهضم وتكون الاصابة بعسر الهضم، ولذلك ننصح اولئك الذين يعانون من متاعب فى الجهاز الهضمى بعدم تناول المثلجات أو المشروبات الباردة.

س١٣: هل تناول الماء أثناء الطعام يمكن ان يكون سببا من اسباب عسر الهضم؟

جـ: فى الحقيقة اختلفت الآراء ونتائج الابحاث فى ذلك الامر، وانقسم الامر ما بين فريقين: الاول يرى ان تناول الماء اثناء الطعام قد يؤدى الى التخفيف من حامض المعدة

والانزيمات الهاضمة مما يقلل مفعولها فى الهضم ومن ثم يحدث عسر الهضم، وهناك الفريق الثانى الذى اكدت دراساته وابحاثه ان تناول الماء اثناء الأكل ليست له علاقة بعسر الهضم بل ان الماء يساعد فى عملية الهضم.

س١٤: ما هى المشروبات الطبيعية التى تساعد فى عملية الهضم وتقلل من احتمالات الاصابة بعسر الهضم؟

جـ: هناك مشروبات طبيعية تساعد فعلا فى عملية الهضم وتقلل من احتمالات الاصابة بعسر الهضم، وهى: الكراوية واليانسون والنعناع، وعلى الجانب الاخر هناك مشروبات تؤثر بالسلب على عملية الهضم وتؤدى الى متاعب هضمية عند تناولها عقب تناول الطعام أشهرها الشاى والقهوة.

س١٥: هل المشى بعد الاكل مباشرة يساعد على هضم الطعام وراحة المعدة والجهاز الهضمى؟

جـ: لا بل العكس هو الصحيح لأن عملية الهضم والامتصاص يصاحبها اندفاع الدم من الجسم الى منطقة الجهاز الهضمى بكثرة كما ان عملية الهضم تحتاج الى طاقة كبيرة لذا ينبغى عدم بذل مجهود بعد الاكل حتى تتاح الفرصة للمعدة والامعاء والجهاز الهضمى بأكمله للقيام بمهامه فى هضم الطعام وامتصاصه لذلك يفضل عدم المشى أو بذل اى مجهود بعد الاكل مباشرة ويجب الراحة والاسترخاء لمدة ساعة على الاقل عقب تناول الطعام.

س١٦: هل النوم عقب تناول الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم؟

جـ- نعم ثبت علميا ان النوم عقب تناول الطعام مباشرة يسبب عسر الهضم، وذلك لان حركة الجهاز الهضمى تقل اثناء النوم لذا فإن النوم عقب تناول الطعام مباشرة يقلل من قدرة الجهاز الهضمى على الهضم والامتصاص ومن ثم يمكن أن يؤدى ذلك الى عسر الهضم ومتاعب فى المعدة والامعاء.

س١٧: هل تناول المواد الدهنية أو اللحوم الدسمة يمكن أن يؤدى الى عسر الهضم؟

جـ: نعم ثبت علميا ان تناول المواد الدهنية أو اللحوم الدسمة يمكن ان يؤدى فعلا الى حدوث عسر الهضم وارتباك الجهاز الهضمى لأنه من المعروف ان تناول كمية كبيرة من الدهون يؤدى الى قلة حركة المعدة مما قد يؤدى الى عسر الهضم، كما ان الدهون قد تؤدى الى ارتخاء صمام «فتحة الفؤاد» مما يسبب ارتجاع حامض المعدة الى المرىء مسببا حموضة وحرقانا بفم المعدة وفى منطقة الصدر، لذا لا ننصح بالافراط فى تناول الدهون وخاصة قبل النوم فى وجبة العشاء والتى يفضل ان تكون خفيفة دائما.

س١٨: ما العلاج الأمثل للمصابين بعسر الهضم؟

جـ: العلاج الامثل للمصابين بعسر الهضم هو البحث عن السبب الحقيقى وراء الاصابة بعسر الهضم، سواء كان سببا نفسياً أو عضويا.. والعمل على علاجه ثم اتباع النصائح الغذائية والعادات الغذائية الصحيحة ففى معظم حالات عسر الهضم يكون الغذاء قبل الدواء.

س١٩: ما النظام الغذائى المقترح كنموذج لمن يشكو من عسر الهضم؟

جـ: النظام الغذائى المقترح لمن يشكون من عسر الهضم ولا يعانون من متاعب صحية اخرى يمكن إيجازه فيما يلى:

- الافطار فى السابعة صباحا:

كوب لبن قليل الدسم+ وجبة خفيفة من ٢/١ رغيف ملدن + قطعة من الجبن نصف دسم أو خال من الدسم + ٢ ملعقة عسل نحل أو طبق مربى صغير.

- تصبيرة صباحية فى العاشرة صباحا:

فواكه طازجة أو عصير فواكه.

- **الغداء:**

سمك مشوى أو فراخ أو ارانب أو لحم عجالى حوالى ١٠٠جرام + خضار سوتيه أو بطاطس مسلوقة + شرائح خيار وطماطم + ٢/١ رغيف خبز + طبق ارز صغير أو مكرونة.

العشاء:

كوب لبن رائب أو ٢ بيضة أو جبن قليل الدسم + ٢/١ رغيف قبل النوم.

كوب ينسون أو كراوية أو ثمر فواكه قبل النوم بساعتين.

القرح الهضمية

س٢٠: ما القرح الهضمية وكيف تحدث وبم تُسمى؟

جـ: القرح الهضمية عبارة عن ثغور أو تصدعات أو تآكل فى الغشاء الداخلى المبطن لجدار الجهاز الهضمى وعندما تكون هذه الثغور أو التصدعات أو التآكل فى جدار المعدة تسمى «قرحة المعدة» وعندما تكون هذه الثغور أو التصدعات أو التآكل فى الاثنى عشر تسمى «قرحة الاثنى عشر».

س٢١: ما الجرثومة الحلزونية وما علاقتها بحدوث قرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: الجرثومة الحلزونية هى جرثومة صغيرة تعيش فى جدار المعدة ويعتقد انها من الاسباب الرئيسية وراء التهابات المعدة وحدوث قرحتى المعدة والاثنى عشر، ولقد اثبت العديد من الابحاث والدراسات ان هذه الجرثومة من الاسباب المهمة وراء انتكاسات قرحتى المعدة والاثنى عشر بعد علاجهما بالادوية، وذهب بعض الابحاث الى ان هذه الجرثومة قد تكون سببا من اسباب حدوث بعض أورام المعدة.

س٢٢: كيف تحدث العدوى بالجرثومة الحلزونية التى تسبب الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟ وكيف يمكن تشخيص الاصابة بهذه الجرثومة؟

جـ: تحدث العدوى بالجرثومة الحلزونية عن طريق تناول الاطعمة الملوثة أو عن طريق اللعاب بواسطة التقبيل.. وإن كانت هذه الطرق لم يجزم بها حتى الان ويمكن تشخيص الاصابة بالجرثومة الحلزونية عن طريق الآتى:

(أ) بحث عينة من دم المريض.

(ب) أخذ عينة من المعدة بواسطة المنظار وفحصها لاكتشاف الاصابة بهذه الجرثومة.

(ج) تحليل الهواء الخارج من نفس المريض.

ويمكن من خلال هذه التحاليل الكشف عن وجود الجرثومة من عدمه.

س٢٣: ما اهمية مادة البروستاجلاندين Prostaglandins الموجودة فى خلايا المعدة والاثنى عشر؟

جـ: أكدت الابحاث والدراسات العلمية الحديثة ان مادة البروستاجلاندين الموجودة فى خلايا المعدة والاثنى عشر من اهم المواد التى تساعد على سلامة وحماية الغشاء المبطن لجدار المعدة من خلال الوسائل الاتية:

(أ) تزيد من افرازات المعدة للمواد المخاطية التى تحمى المعدة والاثنى عشر من الحمض والانزيمات وعوامل الهضم الاخرى.

(ب) تزيد من سريان الدم إلى خلايا المعدة والاثنى عشر فتقلل من حموضة الامعاء.

(ج) تساعد على بناء أنسجة وخلايا جديدة داخل المعدة والاثنى عشر فتساعد على التئام القرح والالتهابات.

(د) تحمى المعدة والاثنى عشر من بعض العوامل الخارجية التى تضر بغشائها المخاطى مثل الاسبرين والكحوليات وغيرهما.

س٢٤: هل تناول الاسبرين يساعد على الإصابة بقرحتى المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: نعم ثبت أن تناول الاسبرين يساعد على الإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر وذلك لأن الاسبرين يقلل من مادة البروستاجلاندين التى تساعد على حماية الغشاء المبطن لجدار المعدة من الاحماض والعوامل المؤذية الاخرى، ويعتبر الاسبرين من اكثر الادوية استعمالا ولذلك لا نجده يباع فى الصيدليات فحسب بل فى محال البقالة والسوبر ماركت ويستعمله العديد من الناس فور شعورهم بشىء من الصداع أو الزكام أو ارتفاع فى درجة الحرارة، والاسبرين كأى دواء له فوائد وله اعراض جانبية خاصة على الجهاز الهضمى وقد لوحظ ان نسبة كبيرة من الاشخاص الذين يتناولون الاسبرين

يعانون من ألم وعدم ارتياح بالبطن وبفحص هؤلاء المرضى بمنظار المعدة نجد ان هناك علامات واضحة للالتهابات بالمعدة من تأثير الاسبرين، ومع استمرار العلاج بالاسبرين تزداد فرصة تعرض المريض لقرحة المعدة والاثنى عشر والنزيف من المعدة بسبب تناول الاسبرين.

س٢٥: ما تأثير الأدوية المضادة للالتهابات والروماتيزم على المعدة والاثنى عشر؟

جـ: معظم الأدوية المضادة للالتهابات والروماتيزم لها تأثير سلبى على المعدة والاثنى عشر مثل الفولتارين والبروفين والكيتوفان والأنتوسيد وقائمة طويلة من الادوية المضادة للالتهابات والروماتيزم.

واثبتت الدراسات العلمية ان تناول هذه الادوية للمصابين بمتاعب فى المعدة والاثنى عشر يؤدى الى تأثير سلبى، وقد يتعدى الامر حدوث التهابات بالامعاء الدقيقة وارتفاع فى انزيمات الكبد، وبعضها يسبب التهابا بالكبد احيانا.

ويرجع التأثير السلبى لهذه الادوية المضادة للالتهابات والروماتيزم على المعدة والاثنى عشر الى انها تثبط من تكوين مادة البروستاجلاندين وتقلل من العوامل الحامية لجدار المعدة وتزيد من حموضة المعدة وبالتأكسد قد تؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر.

س٢٦: هل تناول الكورتيزون يؤدى إلى الإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: نعم اثبتت الدراسات والابحاث العلمية الاخيرة وجود علاقة بين تناول الكورتيزون والاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر واثبتت تلك الابحاث أن الاشخاص الذين يواظبون على تناول الكورتيزون لفترات طويلة اكثر عرضة للاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر من غيرهم الذين لا يتناولون الكورتيزون على الاطلاق.

س٢٧: هل هناك علاقة ما بين التدخين بشراهة والإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: نعم هناك علاقة وثيقة ما بين التدخين بشراهة والاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر، ولقد اثبت العديد من الابحاث ان الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر اكثر

انتشارا بين المدخنين عن غير المدخنين، كما ثبت ان حالات الوفاة نتيجة الاصابة بقرحة المعدة أو الاثنى عشر تزداد بين المدخنين عن غيرهم.. وان نسبة شفاء قرحة الاثنى عشر تقل بين المدخنين عن غير المدخنين، ولذلك يعتبر الباحثون والاطباء ان التدخين من اكثر العوامل خطورة على المعدة والاثنى عشر وانه سبب مهم من اسباب عسر الهضم والتهابات المعدة وحدوث القروح بها وايضا حدوث قروح الاثنى عشر.

س٢٨: هل الإفراط فى تناول القهوة والكحوليات يؤدى إلى الإصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر؟

جـ: نعم ثبت علميا ان الافراط فى تناول القهوة والكحوليات قد يؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر لأن كلتيهما تزيد من افرازات حامضى **المعدة**، خاصة اذا كان هناك إفراط فى تناولهما ومن ثم يعتقد ان لهما علاقة بحدوث التهابات وقرح بالمعدة والاثنى عشر، وعليه فإن الافراط فى تناول القهوة والكحوليات يمكن ان يؤدى الى الاصابة بقرحتى المعدة والاثنى عشر.

س٢٩: هل القلق والتوتر العصبى والاجهاد المستمر يمكن ان تكون من اسباب الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر؟

جـ: نعم أثبتت الدراسات والابحاث العلمية الحديثة ان القلق والتوتر- العصبى والاجهاد المستمر يمكن ان تكون سببا من اسباب الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر، ووجد بالابحاث ان الاشخاص الذين يقعون تحت التوتر. كما يحدث اثناء الامتحانات أو قبل اجراء العمليات الجراحية. يزداد عندهم حامض المعدة وامكانية الاصابة بقرحة المعدة كما اثبتت الاحصائيات ايضا ان القرح الهضمية تزداد بين الاشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والاجهاد المستمر عن غيرهم كما اثبتت الاحصائيات ايضا ان القرح الهضمية تزداد نتيجة زيادة حامض المعدة والانزيمات الهاضمة ولوحظ ايضا ان نسبة شفاء قرحة المعدة والاثنى عشر تقل لدى الاشخاص المعرضين للقلق والتوتر والعصبية بينما تزيد عند غيرهم.

س٣٠: هل للوراثة دور ملحوظ فى الإصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر؟

جـ: نعم اثبتت الدراسات والابحاث العلمية العالمية أن هناك دوراً ملحوظاً فى الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر ووجد بالفعل ان الاصابة بقرحة المعدة أو قرحة الاثنى عشر تنتشر فى بعض العائلات بعينها حيث يزداد عندهم حامض المعدة أو انزيم البيسين والبعض الآخر يرثون بعض الوسائل والعوامل الاخرى التى تهدد غشاء المعدة.

وقد اثبتت إحدى الدراسات أن نسبة الإصابة بالقرح الهضمية فى الاقارب من الدرجة الاولى تزداد عنها بين المرضى من الدرجات الادنى، ومن المفارقات الغريبة التى اثبتتها الدراسات والأبحاث الاخيرة ان الاشخاص من فصيلة الدم (O) أكثر عرضة من غيرهم من الإصابة بقرح المعدة والاثنى عشر.

س٣١: ما الاعراض التى يُصاب بها المرضى المصابون بالقرح الهضمية بصفة عامة.. وما أعراض قرح المعدة وقرح الاثنى عشر؟

جـ: يمكن ايجاز اشهر الاعراض التى يُصاب بها المرضى المصابون بالقرح الهضمية فى الآتى:

(أ) ألم يحدث فى منطقة فم المعدة أو الجزء العلوى من البطن.

(ب) ألم يأخذ شكل الاستمرار وليس على شكل مغص، ويتراوح الألم بين الخفيف والشديد الذى لايطاق.

وأعراض قرح المعدة يمكن ايجازها فيما يلى:

(أ) يشعر المريض بعد تناول الطعام مباشرة أو مع تناول الطعام بألم وقد يصاحبه غثيان أو قىء أو شعور بالانتفاخ والامتلاء.

(ب) قد يصاحب ألم المعدة حدوث نزيف من القرحة مما يعرض الشخص للاصابة الشديدة بالانيميا.

يمكن ايجاز أعراض قرحة الاثنى عشر فيما يلى:

(أ) يشعر المريض بألم فى منطقة فم المعدة وأعلى البطن وأحيانا ينتشر الألم ليصل الى الظهر أو الصدر.

(ب) يشعر المريض المصاب بقرحة الاثنى عشر عندما تكون المعدة خاوية أو بعد تناول الطعام بثلاث أو اربع ساعات على الاقل.

(ج) ألم قرحة الاثنى عشر شديد وعادة يوقظ المريض فى الساعات الاولى من الصباح وفى اوقات متأخرة من الليل.

(د) عادة ما يصاحب الألم حرقان بفم المعدة وغثيان وقىء.

حرقـة المعـدة

س: ما أعراض الهضم وحرقة المعدة؟

جـ: يمكن ايجاز اعراض عسر الهضم فى: ألم فى البطن/تجشؤ أو انتفاخ البطن، غثيان خفيف، تقيؤ، أما حرقة المعدة فأشهر أعراضها عسر الهضم مع احساس بالحرقة فى وسط الصدر خصوصا عند النوم.

س: ما اشهر اسباب عسر الهضم وحرقة المعدة؟

جـ: يمكن ايجاز اشهر اسباب عسر الهضم وحرقة المعدة فيما يلى:

(أ) تناول الكثير من الطعام بسرعة كبيرة أو تناول اطعمة غنية بالتوابل.

(ب) الوزن الزائد قد يسبب مشاكل فى الجهاز الهضمى.

(ج) الاجهاد قد يؤدى الى عسر الهضم، وكذلك التدخين.

(د) قد ينجم عن عسر الهضم المتكرر التهاب جرثومى مرتبط بالقرحة الهضمية.

(هـ) قد تسبب بعض مسكنات الألم عسرا فى الهضم.

(و) الصمام العضلى الضعيف حول المرىء قد يؤدى إلى حرقة المعدة.

س: ما هى أشهر العلاجات الطبيعية لعلاج حرقة المعدة وعسر الهضم؟

جـ: يعتبر التدليك اشهر العلاجات الطبيعية لعلاج حرقة المعدة وعسر الهضم حيث ثبت ان تدليك عضلات البطن يحفز الدورة الدموية وقد يخفف عسر الهضم كما ان زيوت البرغموت والبابونج والشمر والنعناع كلها مفيدة للتدليك حول البطن باتجاه عقارب الساعة من دون الضغط بقوة وينبغى الا تدلك عضلات البطن إن كنت مصابا بالقرحة أو بانسداد طرف الانبوب أو اى التهاب خطير.

س: ما أشهر الوصفات العلاجية لحرقان المعدة وعسر الهضم وعسر الهضم باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية؟

جـ: يمكن إيجاز أشهر الوصفات العلاجية لحرقان المعدة وعسر الهضم. شرط عدم الشكوى من اى مرض اخر. وذلك باستخدام الاعشاب والنباتات الطبية فيما يلى:

١. يؤخذ النعناع بأى شكل من الأشكال «شراباً ـ مضغاً».

٢. يؤخذ الكمون ممزوجا بالخل فى صورة شراب.

٣. يؤخذ الشبت أو عصيره.

٤. يؤخذ مغلى ٥ جرامات من زهر البابونج فى (١٠٠ مللى) ماء لجميع قروح المعدة.

٥. يؤخذ رمان حامض للآلام العارضة فى فم المعدة.

٦. يؤكل الفستق الحلبى لتقوية المعدة.

٧. يؤخذ (٨-١٢ جراماً) من مسحوق القرفة على نصف كوب ماء مغلى.

٨. يؤخذ ٢٠ جراماً من مسحوق الحبة «نصف ملعقة صغيرة» بعد الاكل بساعة يوميا وحتى زوال آلام المعدة عامة.

٩. يشرب مغلى النعناع أو المليسا.

١٠. يؤخذ مغلى الكراوية للمغص الناتج عن تناول الادوية المركبة.

١١. يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب.

١٢. يؤخذ مغلى المليسا - الشمر - البابونج - اليانسون - الكمون - الحلبة - المريمية - الورد - النعناع أو مغلى نخالة القمح أو المسحوق نفسه لتسكين المغص.

١٣. يؤخذ ملعقة خميرة بعد تناول الادوية الكيماوية لأنها تقى من أضرارها فى البطن.

١٤. يؤخذ مبشور النعناع على ٥ مرات فى اليوم طازجا.

١٥. يؤخذ ٤ أكواب لبن رائب فى اليوم لتسكين مغص الامعاء.

١٦. يؤخذ نقيع قمر الدين لتبريد المعدة وتسكين العطش.

١٧. يدلك بزيت الزيتون عدة مرات للألم العارض.

١٨. يستخدم العسل مع الخل شربا لتقوية المعدة، ويفيد العسل بصفة خاصة على الريق.

١٩. يؤخذ الملفوف «الكرنب»، الجزر، السفرجل، مغلى الشمر، التين، الخس، التفاح، البطاطا، اللبن الرائب، لعلاج الالتهابات وحرقان المعدة.

٢٠. تستخدم قشور النارنج المجففة وتسحق وتشرب مع ماء حار فتحلل مغص الامعاء وتزيله أو تخففه على الاقل.

ارتجاع الحامض من المعدة

إلى المرىء وحرقان فم المعدة

س: ما سبب ارتجاع حامض المعدة إلى المرئ؟

جـ: فى الأحوال الطبيعية يوجد صمام أسفل المرىء يسمى «صمام المرىء السفلى» تتحكم فيه عضلات عاصرة قوية، هذا الصمام تتحكم فيه اعصاب لا ارادية تجعله فى حالة انقباض مستمر، وهذا الصمام يمنع مرور حامض المعدة الى المرىء، وكذلك يمنع مرور الحامض الى المرىء، ويعوق الحركات الطبيعية لعضلات المرىء والمعدة.

لكن فى بعض الاحوال غير الطبيعية يحدث خلل وارتخاء فى صمام المرىء السفلى، مما يسبب تسرب حامض المعدة الى المرىء.

ومن المعروف ان الغشاء المبطن للمرىء غير مهيأ لاستقبال هذا الحامض فتكون النتيجة التهاب غشاء المرىء وتهتكه ومن ثم يشعر الشخص بالحموضة والحرقان.

س: هل هناك علاقة بين الإصابة بفتق فى الحجاب الحاجز وحدوث ارتجاع حامض المعدة والشعور بالحرقان؟

جـ: بداية أحب أن أوضح أن الحجاب الحاجز هو: عضلة قوية تفصل بين البطن والصدر، ويحتوى على فجوة يمر بها المرىء من الصدر الى البطن.

فى بعض الاحوال يحدث اتساع فى هذه الفجوة التى يمر فيها المرىء، فيسمح لجزء من المعدة بالانزلاق لأعلى لمنطقة الصدر وليس فى تجويف البطن كما هو الحال فى الوضع الطبيعى، وهذا ما يعرف بفتق الحجاب الحاجز.

وهذا الفتق فى حد ذاته لا يسبب اى ارتجاع لحامض المعدة ولا يسبب اى حرقان أو حموضة كما يعتقد كثير من الناس.

ولكن اذا صاحب هذا الفتق ضعف فى العضلة العاصرة السفلى التى تتحكم فى مرور الحامض، فهنا يحدث الارتجاع والشكوى بالحرقان والحموضة، وأؤكد ان هناك نسبة كبيرة من الناس، خاصة فى سن الشيخوخة والبدناء، مصابون بفتق الحجاب الحاجز ولا يعانون من اى حرقان أو حموضة فى المعدة أو الصدر.

س: لماذا يزداد حدوث ارتجاع حامض المعدة لدى البدناء والحوامل؟

جـ: تزداد معدلات حدوث فتق الحجاب الحاجز وضعف العضلات الحاكمة لمرور الحامض واضطرابات حركة الجهاز الهضمى بصفة عامة لدى البدناء والحوامل ولذا هم اكثر عرضة للاصابة بالارتجاع والحرقان والحموضة.

س: ما أهم مضاعفات حدوث ارتجاع حامض المعدة الى المرىء؟

جـ: من الممكن أن يؤدى الارتجاع الى:

- التهابات شديدة فى المرىء.
- قرح وتهتكات فى جدار المرىء.

- تليف وضيق بالمرىء.

- اورام بالمريء «نادراً».

س: كيف تشخ وص حالات ارتجاع حامض المعدة الى المرىء؟

جـ: المنظار من الوسائل الجيدة التى تكشف الان كثيرا من امراض المعدة والمرىء ففى حالات الارتجاع يشاهد الجزء السفلى للمرىء بالمنظار ملتهبا وبه بعض القرح واحيانا يرى به أضيق من الطبيعى وكذلك يساعد المنظار فى تشخيص فتق الحجاب الحاجز.

وكذلك يساعد فى التشخيص اشعة الياريوم فهى توضح وجود ارتجاع فى الحامض للجزء السفلى للمرىء كما تساعد فى تشخيص فتق الحجاب الحاجز.

ومن وسائل التشخيص الاخرى: قياس درجة الحموضة بالمرىء وقياس الضغط فى جوفه لمعرفة حالة صمام المرىء السفلى.

س: كيف نعالج حالات ارتجاع حامض المعدة والحرقان بفم المعدة؟

جـ: أولا هناك بعض النصائح المهمة التى تساعد فى التقليل من الارتجاع وحدوث الأعراض.

١. عدم الإفراط فى تناول الطعام وتجنب الوجبات الكبيرة الدسمة التى تزحم المعدة.

٢. انقاص الوزن، فالسمنة - خاصة سمنة البطن - تزيد من الضغط داخل تجويف البطن، وهذا يساعد فى ارتجاع حامض المعدة الى المرىء.

٣. تجنب النوم بعد الاكل مباشرة، على الاقل بعد الاكل بثلاث ساعات مع النوم على الجانب الايمن قدر الامكان.

٤ . تجنب تناول الاطعمة والاشربة التى تزيد من حامض المعدة، وتؤدى الى اضطرابات فى حركة عضلات المرىء والمعدة، مثل:

- التوابل والبهارات.

- القهوة والشاى والشيكولاتة.

- المسبكات والمقليات والدهون.

- المشروبات الكحولية.

- التدخين.

٥- تجنب العقاقير التى تضعف وتؤثر على الغشاء المبطن لجدار المرىء مثل:

- الاسبرين.

- مضادات الروماتيزم والالتهابات.

- الكورتيزون.

٦- رفع رأس السرير بمقدار: ١٥:٣٠ سم٢.

٧ - تجنب الانحناء بقدر الامكان.

٨ - تجنب ارتداء الملابس الضيقة التى تضغط على البطن.

٩ - يجب ان تكون الوجبات صغيرة ومتعددة.

س: هل توجد أدوية تساعد فى علاج الارتجاع؟

جـ: هناك مجموعتان رئيسيتان من الادوية التى تساعد فى العلاج.. المجموعة الأولى: هى مجموعة من الادوية تنظم حركة عضلات المرىء والمعدة بل الجهاز الهضمى كله، وهذه الادوية تساعد ايضا على إحكام قفل العضلة العاصرة السفلى للمرىء، ومن امثلة هذه الادوية:

- ميتوكلوبوراميد Metoclopramidc

- دومبرديون Domperidone

المجموعة الثانية: هى مجموعة من الأدوية تقلل حامض المعدة ومن ثم تقلل الحامض فى المرىء.

ومن امثلة هذه الأدوية:

- مضادات الهستامين هـ٢.
- السكر الفات.

س: هل هناك دور للجراحة فى علاج ارتجاع حامض المعدة إلى المرىء؟

جـ: غالبا لا نلجأ إلى الجراحة إلا إذا فشل العلاج الدوائى والوسائل الاخرى فى التقليل من اعراض ومشاكل الارتجاع وقد نلجأ الى الجراحة احيانا اذا حدثت مضاعفات من الارتجاع مثل حدوث ضيق بالمرىء أو أورام.

- والجراحة التى تتم هنا الهدف منها تقوية ودعم العضلة العاصرة التى تتحكم فى صمام المرىء السفلى.
- وأحب أن اؤكد هنا ان فتق الحجاب الحاجز غالبا لا يحتاج الى تدخل جراحى الا اذا كان حجمه ضخما ويسبب مضاعفات اخرى أو اذا كان مصحوبا بضعف فى عضلات صمام المرىء السفلى.

س: ما النظام الغذائى لمن يشكو من حرقان وحموضة فى فم المعدة؟

جـ: الإفطار: كوب بليلة أو كورن فليكس + ٢ ملعقة عسل نحل أو قطعة جبن مثلثات + ١/٤ رغيف خبز.

التصبيرة: كوب عصير فواكه أو ثمرة فاكهة طازجة.

الغداء: خضروات طازجة + قطعة لحم مسلوق أو مشوى ١٥٠ جم أو ١/٤ فرخة منزوعة الجلد أو ٢ سمكة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة نصف مستوية + أرز أو خبز طازج + خضار كوسة، بسلة، فاصوليا، خرشوف.

تصبيرة: شاى باللبن + ٢ قطعة بسكويت.

العشاء: زبادى أو لبن رائب + بطاطس مسلوقة + ٢/١ رغيف قبل النوم، طبق جيلى أو كريمة.

الغثيان والقيء

س: ماذا نقصد بالغثيان؟

جـ: الغثيان هو شعور «بغممان النفس» مع نفور من الطعام وميل لتفريغ محتويات المعدة، ويصاحبه عادة غزارة فى إفراز اللعاب.

س: ماذا نقصد بالقيء؟

جـ: هو قذف وتفريغ محتويات المعدة بقوة إلى الخارج من خلال الفم، ويختلف استعداد الناس للغثيان والقيء بشكل بيّن، فهناك من يجد صعوبة للتقيؤ، وهناك من يتقيأ من مجرد وضع إصبعه فى فمه.

س: ما التفسير العلمى لحدوث الغثيان والقيء؟

جـ: المخ والأعصاب هما المصدر الرئيسى وراء حدوث الغثيان والقيء، ففى المخ يوجد مركز للغثيان، وآخر للقيء، كل منهما له علاقة بالآخر، ويكمل عمل الآخر وفى بعض الأحيان تحدث استثارة لأحد أو كلا المركزين من خلال العصب الجائر والاعصاب المثاوية بواسطة بعض العوامل وتكون النتيجة الشعور بالغثيان بمفرده أو حدوث القيء مع الغيثان.

معنى هذا ان الغثيان والقيء، يخضعان لمراكز المخ العصبية وتلعب المعدة أو الجهاز الهضمى دور المنفذ لأوامر المخ فعندما تصل الى المعدة اشارة من مركز القيء فان عضلاتها تنقبض مع عضلات البطن وتفتح «فتحة البواب» ليتم قذف الطعام بقوة خلال فتحة الفم.

س: هل أمراض الجهاز الهضمى هى المتهم الوحيد فى حدوث الغثيان والقيء؟

جـ: احب ان أؤكد ان امراض الجهاز الهضمى احد اسباب القيء وليست كل الاسباب فهناك اسباب، اخرى خارج الجهاز الهضمى مسئولة ايضا عن حدوث الغثيان والقيء.

س: ما اهم امراض الجهاز الهضمى التى تسب القىء والغثيان؟

جـ: اهم هذه الامراض:

- التهاب المعدة الحاد والمزمن.
- التهاب المرارة الحاد والمزمن.
- سرطان المعدة والاثنى عشر.
- الانسداد المعوى.
- قرحة المعدة والاثنى عشر.
- التهاب الكبد.
- التهاب الزائدة الدودية.
- التهاب البنكرياس.

س: هل هناك امراض فى الجهاز الهضمى تسبب غثيانا أو قيئا؟

جـ: نعم هناك قائمة طويلة من امراض الجهاز الهضمى من الممكن ان تسبب الغثيان والقىء مثل:

- الالتهاب السحائى والتهاب المخ.
- اورام المخ المختلفة.
- حالات الصداع النصفى.
- التهابات الاذن الداخلية.
- الاضطرابات النفسية والعصبية.

س: هل هناك علاقة بين حدوث القىء وبعض أمراض الحميات؟

جـ: نسبة كبيرة من امراض الحميات تكون مصحوبة بالغثيان والقىء وقد يرجع ذلك الى تأثير الميكروبات وسمومها على مركز الغثيان بالمخ ونتيجة لارتفاع الضغط داخل الجمجمة.

وأهم أمراض الحميات المصحوبة بغثيان وقىء هى:

١- النزلات المعوية.

٢- التسمم الغذائى.

٣- الالتهاب الكبدى الفيروسى.

٤- الالتهاب السحائى والتهاب المخ.

٥- الحصبة والسعال الديكى.

٦- الالتهاب الرئوى.

٧- الحمى التيفودية والباراتيفودية.

٨- الكوليرا.

س: هل هناك أسباب أخرى للغثيان والقىء؟

جـ: هناك عدة أسباب منها:

- الحمل.
- الهبوط الحاد فى الضغط.
- جلطة القلب والذبحة الصدرية.
- الفشل الكلوى وارتفاع نسبة البولينا.
- مرض اديسون «نقص افراز غدة فوق الكلى».
- ارتفاع نسبة الكالسيوم فى الدم.

س: هل تناول بعض الادوية يؤدى الى حدوث الغثيان والقىء؟

جـ: هناك قائمة طويلة من الادوية قد تسبب الغثيان والقىء أهمها:

- الاسبرين.
- الكوريتزون.

- مضادات الروماتيزم.
- عقار الديجوكسين.
- الادوية المحتوية على الحديد.
- بعض المضادات الحيوية.
- بعض موسعات الشعب الهوائية.
- الادوية المضادة للسرطان.

س: ما طرق التشخيص ومعرفة الاسباب وراء القيء؟

جـ: هناك العديد من الوسائل التشخيصية التى تكشف السبب وراء القيء منها:

اولا: الاستماع الجيد لشكوى المريض لمعرفة الاتى:

- هل القيء حديث ام متكرر؟
- متى بدأ حدوث القيء؟
- هل يحدث فى الصباح الباكر عقب الاستيقاظ؟ ام يحدث فى اى وقت من النهار؟
- هل تعقبه نوبات من الكحة؟
- هل يصاحبه صداع ودوار واضطرابات فى السمع؟
- هل هو مصحوب بارتفاع فى الحرارة؟
- هل اصاب كل افراد الاسرة؟
- هل تصاحبه آلام؟ واين تتركز هذه الالام؟
- ما لون القيء؟ هل هو مدمم؟ هل لونه اصفر وطعمه مر؟
- هل يصاحبه امساك أو اسهال؟

فالاجابة عن هذه الاسئلة تساعد الطبيب كثيرا فى معرفة السبب وراء القىء ومن ثم يساعد فى التشخيص والعلاج.

ثانياً: فحص المريض جيدا من الرأس الى القدمين مرورا بالبطن والصدر ولا ننسى فحص العين والاذنين وتصلب الرقبة.

ثالثا: فحص المريض بالمنظار والأشعات، إذا كان القىء متكررا وصعب التشخيص بالوسائل السابقة.

رابعا: التحاليل الطبية.

سكر بالدم - بولينا. نسبة الصوديوم- البوتاسيوم والكالسيوم.

س: كيف نعالج القىء؟

ج: لابد ان نعلم ان الغثيان أو القىء هو عرض لمرض ولذا لابد ان نبحث عن المرض المسبب للقىء ونقدم له العلاج المناسب سواء كان داخل أو خارج الجهاز الهضمى.

ويمكن تناول بعض الادوية التى تقلل من القىء مثل:

- مركبات الفينو ثيارين.
- ميتو كابراميد.
- بعض مضادات الحساسية.
- دومبى يدون.
- الهيبوسين.

وفى حالة تكرار القىء وفقد المريض لكمية من سوائل واملاح جسمه هنا يجب اللجوء فورا الى المحاليل الوريدية لتعويض سوائل أو املاح الجسم.

س: ما الاطعمة المسموح بها للاشخاص الذين يعانون الغثيان والقىء؟

ج: فى فترة القىء يفضل اراحة المعدة من الاطعمة ويكتفى ببعض السوائل والاطعمة شبه السائلة بكميات قليلة مثل:

- عصير الفواكه الطازجة.

- شوربة الفول النابت.
- لبن رائب أو زبادى.
- شوربة الخضروات.
- ارز باللبن أو كريمة.
- جبن قريش بكميات قليلة.

التهـــاب المعــــدة

س: هل هناك اكثر من نوع لالتهابات المعدة؟

جـ: نعم هناك عدة انواع لالتهابات المعدة ولكن اكثر الانواع والتقسيمات استخداما هو:

التهاب المعدة الحاد.

التهاب المعدة المزمن.

وهناك انواع اخرى مثل التهاب المعدة المرارى والتهاب المعدة التآكلى.

س: ما المقصود بالتهاب المعدة المرارى؟

جـ: من المعروف ان هناك اتزاناً داخل المعدة بين عوامل الهضم من انزيمات وأحماض وبين عدة عوامل تحافظ على سلامة غشاء المعدة.

وفى بعض الاحوال غير الطبيعية يحدث ارتجاع وتسرب محتويات الاثنى عشر الى داخل المعدة، وهذه المحتويات تكون قلوية وتحتوى على املاح الصفراء وانزيمات البنكرياس احيانا.

ومن المعروف ان الغشاء المبطن للمعدة عندما يكون غير مهيأ لاستقبال هذه المواد والمحتويات يحدث خلل فى الاتزان الذى يحمى جدار المعدة فتكون النتيجة حدوث التهابات بالغشاء المخاطى المبطن للمعدة.

ويطلق على هذا النوع من الالتهاب «التهاب المعدة المرارى» لأن سبب الالتهاب هنا يرجع اساسا الى وجود املاح الصفراء القادمة من القنوات المرارية.

س: ما شكوى هذا المريض المصاب بالتهاب المعدة؟

جـ: هؤلاء يشكون من آلام بفم المعدة تزداد بعد تناول الطعام.

وقد يشكو المريض قيئا لونه اصفر ذو مرارة.

وبعض هؤلاء المرضى يشكون من نقص بالوزن ويعانون من الانيميا.

س: ما علاج التهاب المعدة المرارى؟

جـ: عادة لا توجد وسيلة تمنع انتفاخ محتويات الاثنى عشر الى المعدة لان السبب عادة يرجع لضعف عضلات «فتحة البواب» واضطرابات فى حركة المعدة والامعاء وبذلك يصبح الحل امامنا هو تقليل تأثير محتويات الاثنى عشر على الغشاء المخاطى للمعدة وذلك عن طريق تناول مركبات الأمنيوم أو السكر الفات.

وقد نلجأ لاستخدام الادوية المنظمة لحركة الجهاز الهضمى والمنظمة لتفريغ المعدة مثل الميتوكلوبوراميد والدومبيرديون.

وفى حالات قليلة قد نلجأ للجراحة حيث يتم توصيل جزء الصائم بين المعدة والاثنى عشر.

س: ما الاسباب وراء التهاب المعدة المزمن؟

جـ: السبب الاول يرجع الى زيادة افرازات المعدة عن المعدل الطبيعى وقد يرجع ذلك الى تناول الاكلات الحريفة واستعمال التوابل والمقليات والمحمرات والمسبكات، وقد يكون السبب فى زيادة الافرازات تناول الادوية المسكنة والمضادة للروماتيزم.

السبب الثانى قد يرجع لوجود مناعة ذاتية ضد بعض الخلايا المبطنة لجدار المعدة مما يسبب التهابات وضمور هذه الخلايا وهذا النوع يعرف باسم الالتهاب المناعى المزمن وهو قليل الحدوث ويمكننا تشخيصه بأخذ عينة من مكان الالتهاب.

السبب الثالث ويكون السبب وراءه الإصابة بميكروب السل ويعرف هذا النوع «بسل المعدة».

س: كيف يتم علاج حالات التهاب المعدة المزمن؟

جـ: لعلاج هذه الحالات يجب أولا البحث عن السبب ثم نتخلص منه تماما بالعلاج ثم يعقب ذلك تناول الادوية المضادة للالتهابات وسوف نتحدث عنها فيما بعد فى باب «قرحة المعدة والاثنى عشر».

الجرثومة الحلزونية والتهابات المعدة

س: ما الجرثومة الحلزونية؟ وما علاقتها بالتهابات المعدة؟

جـ: الجرثومة الحلزونية هى جرثومة صغيرة تعيش فى جدار المعدة وجد انها من الاسباب الرئيسية وراء حدوث التهابات بالمعدة وكذلك حدوث قرحة الاثنى عشر والمعدة.

س: ما أسس تغذية المصابين بالتهابات المعدة؟

جـ: الافطار: كوب لبن دافئ بقليل من السكر+ ٢ بيضة مسلوقة نصف مستوية أو قطعة جبن قريش أو ٣ ملاعق فول مدمس بدون قشر + رغيف ابيض.

تصبيرة: كوب يانسون أو شاى خفيف + باكو بسكويت.

الغداء: لحم عجالى أو فراخ مسلوقة أو مشوية أو ارانب أو سمك مشوى أو لحم مفروم + خضار سوتيه أو بطاطس مسلوقة + أرز أو مكرونة مسلوقة.

تصبيرة: زبادى أو جيلى أو سلطة فواكه.

العشاء: جبن منزوع الدسم أو لبن رائب + ٢ ملعقة عسل نحل أو مربى + خبز.

قبل النوم كوب لبن دافئ.

مضاعفات القرح الهضمية

س: ما قرحة المعدة والاثنى عشر؟ وهل نسبة حدوث المضاعفات مرتفعة فى مريض قرحة المعدة والاثنى عشر؟

جـ: تقريبا يوجد واحد من كل ثلاثة مرضى بالقرح الهضمية معرض للاصابة باحد المضاعفات وان كانت هذه النسبة بدأت فى النقصان مع التزام العلاج ومع ظهور وسائل العلاج الحديثة.

س: ما أهم المضاعفات التى قد تسببها قرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: المرضى الذين يهملون علاج القرح الهضمية عادة يتعرضون الى ثلاثة مضاعفات رئيسية:

- النزف من القرحة Peffwfailcm .
- انثقاب أو انفجار القرحة Pefflwre .
- ضيق أو انسدد فى منطقة القرحة Opllimcocp .

واحب ان اوضح امرا مهماً بخصوص المضاعفات وهو ان مريض القرح الهضمية قد لا يشكو من اى اعراض وتكون اول شكوى له هى حدوث احد المضاعفات.

س: لماذا ومتى وكيف النزف من القرحة؟

جـ: النزف من القرحة من اهم المضاعفات التى تسببها قرحة المعدة والاثنى عشر فما يقرب من ١٥ـ٢٠٪ من مرض قرحة الاثنى عشر معرضون للنزف، وتقل النسبة الى ١٠ـ١٥٪ فى مرضى قرحة المعدة.

وتشير الاحصائيات إلى ان ما يقرب من نصف الى ربع الحالات المصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر لا يشكون من أى اعراض للقرحة ويأتى لهم النزف كأول مرض للقرحة.

ويرجع حدوث النزف الى تآكل الشرايين أو الاوردة الموجودة فى جدار القرحة ويعتمد علاج هذه الحالات على الفحص بالمنظار للقرحة أو التدخل الجراحى.

س: ما انثقاب أو انفجار القرحة؟

جـ: من الممكن ان يحدث انثقاب أو انفجار لقرحة المعدة أو الاثنى عشر بنسبة قد تصل الى ١٠٪ فى حالات قرحة الاثنى عشر وتقل الى ٥٪ فى قرحة المعدة.

ويزداد معدل حدوث الانثقاب أو الانفجار فى الرجال عن النساء وفى المرضى كبار السن عن غيرهم.

كما يزداد حدوث هذه المضاعفات عند المرضى المستخدمين للادوية المضادة للروماتيزم.

واهم الاعراض والشكاوى التى تحدث للمصابين بالانثقاب فى القرحة هى الم شديد حاد مفاجئ يحدث فى الجزء العلوى للبطن ليمتد بعد ذلك الى كل اجزاء البطن وقد ينتقل الى الظهر.

وعند جس بطن المريض فإنه يشعر بألم شديد بالمرىء وليس البطن.

س: ماذا عن ضيق أو انسداد فتحة البواب أو الاثنى عشر؟

جـ: ما يقرب من ٥٪ من مرضى قرحة المعدة أو الاثنى عشر قد يصابون بتليف أو ضيق أو انسداد فى اجزاء من المعدة أو فتحة البواب أو الاثنى عشر «حسب مكان القرحة».

وعادة ما يحدث الضيق أو الانسداد بعد أعوام طويلة من الاصابة بقرحة المعدة أو الاثنى عشر.

والمريض بهذه المضاعفات عادة يشكو من الغثيان أو القىء مع الانتفاخ والاحساس بالامتلاء والالم اعلى البطن.

ويشكو هذا المريض ايضا من فقدان الشهية للطعام مع نقصان ملحوظ فى الوزن وهذه الحالات من السهل تشخيصها بالمنظار.

تشخيص قرحة المعدة والاثنى عشر

س: كيف اتأكد من اننى مصاب بالقرح الهضمية ام لا؟

أعانى من ألم فى منطقة فم المعدة بشكل منقطع فهل يعنى هذا اننى مصاب بقرحة المعدة؟

أشعر بحرقان وحموضة شديدة بعد الطعام.. فهل هذا يعنى اننى مصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: عزيزى اذا كنت تشعر بألم مستمر فى فم المعدة أو الجزء العلوى من البطن ويزداد هذا الالم مع تناول الطعام أو يخف بعد تناول الادوية المضادة للحموضة أو إذا شعرت بهذا الالم بعد تناول الطعام بثلاث ساعات واذا ايقظك الم المعدة من نومك العميق وشعرت كأن احدا يقبض على معدتك.

اذا شكوت من هذه الاعراض وتكررت عليك مرات عديدة وجب عليك الاسراع الى طبيب متخصص فى الجهاز الهضمى لتتأكد هل أنت تعانى من التهابات بالمعدة ام قرحة بها ام قرحة بالاثنى عشر.

ويعتبر منظار الجهاز الهضمى من افضل الاجهزة التشخيصية للكشف عن التهابات المعدة أو القرح الهضمية.

س: هل وجود ألم شديد فى اعلى البطن أو فى المعدة يعنى بالضرور اننى مصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر؟

جـ: هناك العديد من الاسباب لحدوث الالم فى اعلى البطن أو فى منطقة فم المعدة مثل:

- التهابات المعدة الحادة الزمنة.
- التهاب البنكرياس.
- الالتهاب الحاد أو المزمن للمرارة.
- الالتهاب الكبدى الحاد.
- الذبحة أو الجلطة القلبية.

الطبيب المتخصص يمكنه أن يفرق بين هذه الاسباب ويتأكد من التشخيص، ولقد ساعدنا المنظار الضوئى كثيرا فى التشخيص.

س: كيف تعالج قرحة المعدة والاثنى عشر؟

جـ: عزيزى المصاب بقرحة المعدة أو الاثنى عشر:

قبل ان تجهد نفسك فى البحث عن العلاج الدوائى الذى يشفيك من القرحة وقبل ان تنفق الكثير من الاموال فى العلاج. لابد لك من وقفة مع النفس لتغيير اسلوب حياتك المتوتر والقلق، عليك ان تضفى على حياتك الهدوء والسكينة والطمأنية فالعلاقة وطيدة بين المشكلات النفسية والتوتر والاصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر.. وما افلح علاج معه اضطرابات نفسية وعصبية.

عليك يا عزيزى القارئ ان تغير من نمطك الغذائى كما وكيفا مع التنقيب والبحث عن طرق التغذية الجيدة التى تقيك وتحميك من ان يتصدع ويتهتك جدار معدتك.

س: ما أهداف العلاج الغذائى لمريض القرحة الهضمية

جـ: هناك خمسة أهداف رئيسية للعلاج الغذائى من القرحة:

اولا: تقليل اعراض القرحة والحد من شكوى المريض.

ثانيا: المساعدة على التئام القرحة وشفائها.

ثالثا: الحد من حدوث المضاعفات التى تحدث مع القرحة.

رابعا: منع حدوث انتكاسة القرحة بعد الشفاء.

خامسا: زيادة مفعول وتأثير العلاج الدوائى على القرح الهضمية.

س: لماذا ينصح أطباء التغذية مريض القرحة بتناول خمس وجبات بدلاً من ثلاثة؟

جـ: دائما ما ينصح مريض القرحة بعدم ترك معدته فارغة حتى لا يكون لحامض وانزيمات الهضم تأثير مباشر على جدار المعدة ومن ثم تزيد من اعراض ومشاكل القرحة ولذا ننصح هذا المريض بتناول وجبة صغيرة كل ٤ ساعات تقريبا فالابحاث تؤكدا ان الاشخاص الذين يتناولون وجبات متعددة اقل عرضة للقرحة من الذين يتناولون وجبتين

أو ثلاثاً .. وأحب ان أوضح أيضا ان الصوم لفترات طويلة عن الطعام يسبب انخفاضا فى مستوى سكر الدم وهذا يؤدى بدوره الى زيادة افرازات العصارات الهاضمة التى تضر بالغشاء المخاطى للمعدة الفارغة.

علاج متاعب القولون والجهاز الهضمى

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

منذ فجر التاريخ ويد الانسان الاول تتلمس ما حوله من نباتات وتتحسس ما يحف بها من ازاهير ويسبح العقل فى إمكان الاستفادة مما خلق الله، فهذه الأعشاب زكية الرائحة فلماذا لا يضيفها إلى غذائه لتضفى عليه عبقها فتحسن نكهته ولماذا لا يتخذ منها عطرا حسنا يملأ نفسه إشراقا وبهجة؟

والتداوى بالاعشاب والنباتات بدأ منذ بداية الخليقة حيث كان الانسان الاول اذا اصابه مرض اتجه بفطرته الى استعمال بعض النباتات التى تحتوى على الدواء والشفاء.

وتوالت العصور وتعلم الانسان بمراقبته سلوك الحيوان المريض، حيث يتناول عشبا معينا فيتم له الشفاء من مرض معين وبهذه الوسيلة استطاع ان يتعرف على الفوائد الطبية لهذه النباتات ويستعملها لنفسه.

وفى عصر القدماء المصريين اتخذ طب الاعشاب شكلا خاصا حيث امتهنه واحترفه الكهنة بالمعابد واستعملوا كثيرا من النباتات فى العلاج وسجلوها فى بردياتهم مثل البصل والثوم والخس والحلبة والكزبرة والحناء والعرقسوس.

وبتوالى العصور تطور طب الاعشاب وظهرت مدارس منظمة لكل منها منهج فى العلاج واسلوب فى تحضير الدواء وعلى رأس كل منها علامة جليل فانجبت الحضارة اليونانية قبل الميلاد «ابقراط» وبعد الميلاد «جالينوس» كما ظهرت بالحضارة الصينية قبل الميلاد الامبراطور «شين نونج».

واحتلت الحضارة العربية مكان الصدارة فى طب الاعشاب وانجبت علماء جهابذة لهم اكبر الاثر فى تطور الطب وما زالت مؤلفاتهم تدرس بجامعات العالم حتى الان وتتخذ

قدوة ومرجعا فى كثير من الامور الطبية امثال جابر بن حيان وابو بكر الرازى وابن سينا وابن البيطار وداود الانطاكى وغيرهم. وفى القرن العشرين ذاع صيت الشيخ عبد الرحمن حراز شيخ العطارين والعشابين فى مصر الذى اكد اهمية النباتات والأعشاب فى علاج الأمراض والمتاعب التى تصيب الانسان ومنها متاعب الجهاز الهضمى فهو يؤكد ان الامساك المزمن على سبيل المثال يفيده نبات السنا والكاموميل والرازيانج والعرقسوس والحلبة والكتان والكرنب.

ولعلاج قرحة المعدة والاثنى عشر يستعمل صمغ الكزبرة وصمغ شجرة الخيط والعرقسوس وبذور الكتان والترمس والحلبة وحب الرشاد واوراق الحناء وعروق الانجبار.

وعلاج المغص عند الاطفال باستخدام مغلى اليانسون والشمر والتيليو والكاموميل وكذلك لتسكين ألم المغص يملأ كيساً من قماش الكتان ببذور الكراوية بعد تسخينها ويوضع فوق البطن ويثبت برباط من القماش وايضا يمكن تدليك جدار البطن بزيت الكراوية وتغطى البطن بغطاء دافئ من الصوف كما يستعمل لعلاج المغص عند الكبار باستخدام ملاعق كبيرة من النعناع مع ملاعق صغيرة من الكاموميل واذا كان بسبب انكماش القناة المعوية وتقلصاتها أو انتفاخ أو امساك أو التواء الامعاء فيستعمل النعناع والكاموميل على نبات السفا وبذور الشمر، واذا كان السبب هو عسر الهضم وانسداد وورم قناة الامعاء فيستعمل مغلى النعناع والزنجبيل والقنطريون وعسل النحل.

الإســـهال

تعريفـه:

هو عبارة عن الازدياد المفرط فى عدد مرات التبرز وهو فى حقيقته ليس مرضا ولكنه عرض وقد ينشأ من انواع مختلفة من الاضطرابات التى تمتد فى نطاقها من سبب بسيط مثل فرط الانغماس فى الطعام أو الشراب الى الخطر من العدوى الى جانب العديد والعديد من الاسباب الاخرى.. وفى حالات الاسهال، ايا كان نوع المهيج الذى يسببها، فان هذا المهيج يحدث التهابات فى القناة الهضمية معترضا الوظيفة السوية الصحية لتلك القناة من امتصاص السوائل والاملاح فى اثناء عملية الهضم وفى الوقت

نفسه تزداد سرعة الحركة الدودية للقناة الهضمية، وبذلك تجتاز سوائل الجسم واملاح الامعاء الى خارج الجسم بسرعة، وليس فقدان السوائل والاملاح فقط هو الذى يضعف الجسم ويجعله اكثر عرضة للامراض ولكن يضاف إلى ذلك ايضا ما يقترن بذلك من اختلال التوازن بين السوائل والامـلاح وكذلك الامر فيما لو حدث نزيف داخلى مع الاسهال فإن فقدان الدم فى الإسهال من الممكن ان يسبب الانيميا «فقر الدم» ويكون لون البراز فى هذه الحالة بنيا غامقا أو اسود.

وحينما ينشأ الاسهال من عدوى معتدلة الشدة أو من فرط الانغماس فى الطعام أو من نوع من الطعام يكون الجسم حساسا تجاهه فإن الإسهال ينتهى امره اذا ما ترامت العدوى الى الاذعان أو اذا ما تم تفريغ الطعام الذى تسبب منه الاسهال الى خارج الجسم.. والاسهال خليق بأن يكون مقلقا للراحة ومجهدا، وقد يصطحب بقىء وانقباضات وظمأ ووجع حسى بالبطن واذا كان ناشئا من عدوى فقد يقترن بحمى وارتفاع فى درجة الحرارة.

والبراز الدموى يرجح بأن يدل على عدوى شديدة أو تقرح ما فى القناة الهضمية أو احتمال وجود ورم سواء كان حميدا أو خبيثا أو قد يكون صورة اخرى من صور الدوسنتاريا.

أسباب الإسهال

تؤكد الدراسات العلمية ان كثيرا من اسباب الاسهال يسهل معرفتها ولكن بعض اسبابه الاخرى يتطلب الاهتداء لمعرفتها بصورة دقيقة اختبارات معملية وفحوصاً طبية دقيقة وهجمات الإسهال يمكن تقسيمها بوجه عام الى ما كان منها قصير الأمد أو طويل الامد كما يلى:

أسباب هجمات الإسهال القصيرة الامد:

عندما يحل الاسهال فجأة وتكون هجمته قصيرة الامد فإن سببه غالبا يكاد ينحصر فى الطعام والشراب اللذين تسببا فى هجوم الاسهال كما ثبت ان فرط الانغماس فى شرب الكحوليات لا سيما «الجعة» البيرة قد يعقبه هذا النوع من الاسهال.

كما ان الافراط فى تناول الطعام أو اكل فواكه أو خضروات مفرطة فى النضج أو قاصرة عنه (نيئة) يؤدى الى الاسهال وأيضا تناول انواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الامعاء كل هذه تعد من الاسباب الغذائية الشائعة المسببة للاسهال.

وقد يترتب الاسهال على تناول طعام أو شراب ملوث بالجراثيم أو الفيروسات التى تتسرب الى الطعام بواسطة حامل لها - سواء كان شخصا أو حيوانا مصابا بها - ومن ثم تتكاثر هذه الكائنات فى الطعام وتجد سبيلها إلى داخل الجسم فى طريق الفم فقط عندما يأكل الطعام.

كما ان كثيراً من انواع الطعام من الممكن ان يتلوث بهذه الطريقة ومن ثم تظهر على من يتناوله اعراض المرض المتمثلة فى الاسهال وربما القىء وانقباضات المعدة وجرثومة «الاستافيلوكوك» أو المكور العنقودى، كما يقولون، بوجه خاص والتى توجد بكثرة فى انواع معينة من الاطعمة مثل كريمات الاكل الصناعية وسلطة المايونيز واللحوم التى تترك وشأنها دون تبريد جيد وعدم وضع اللحوم الطازجة بسرعة فى الفريزر مما يجعلها على وشك ان تفسد ثم تستعمل وتطهى بعد ذلك.. وتظهر أعراض الاسهال بعد مدة تتروح بين الساعة والاربع والعشرين ساعة من تناول الطعام الملوث ويتوقف الامر فى ذلك على نوع الجراثيم التى احدثته.

وكثيرا ما يكون من الميسور ان يعرف ما اذا كان الاسهال مسبباً من تسمم الطعام ام لا.. إذ إنه فى حالة الاسهال من تسمم الطعام تعم وتشمل الاصابة بالمرض جميع الذين اكلوا من هذا الطعام أو معظمهم وتسمم الطعام الذى كان يعرف فى وقت ما بالتسمم «البيتومين» لا يتسبب من مجرد تلف الطعام أو تحلله كيميائياً ولكنه يترتب دائما على التلوث بالجراثيم أو الفيروسات.

وقد ينشأ الاسهال من انواع معينة من الكيماويات التى تجد طريقها الى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، والتى قد تبتلع سهوا والمواد التى من هذا القبيل تحتوى على الرصاص أو الزرنيخ أو الاستركنين أو الكاديوم أو النيترات.

والاسهال الناتج عن هذه الاسباب قد يظهر سريعا عقب التعرض لها حتى انه قد لا يستغرق فى بعض الحالات اكثر من دقائق معدودة وقد تصاحب الاسهال فى هذه الحالات أعراض ملازمة ومرافقة له مثل الغثيان والقىء وألم البطن والتشنجات والزراق «زرقان الجلد».

و«الزحار الفيروسى» أو ما يعرف الدوسنتاريا الفيروسية أو بالأصح «النزلة المعوية» قد تحدث اسهالا قصير الامد غالبا، وهى تشبه تسمم الطعام فى اعراضه المتمثلة فى القىء وانقباضات وتقلصات المعدة، وهى على درجة بالغة من الانتشار والعدوى، اذ هى قد تسرى بسرعة من شخص لاخر فى الاسرة الواحدة بينما يحدث تسمم الطعام للذين اكلوا من الطعام الملوث دون غيرهم.

وهناك حالات اسهال تصاحب بعض الامراض مثل الحمى التيفودية وما يماثلها من الامراض المعدية الخطيرة.

وثمة سبب اخر من اسباب الاسهال القصير الامد، ألا وهو التهيج العصبى الذى قد يتسبب عن سعادة غامرة ويعرف بالتهيج السعيد، مثل حالات الاشخاص الذين ينتظرون حفل زفافهم وقد ازف موعده أو بسبب القلق الناتج عن الانتظار مثل انتظار نتائج الامتحانات أو ما شابه ذلك، والاسهال المترتب على هذه الحالات يحدث غالبا عند تناول الطعام.

إسهال المسافر

هناك نوع غريب من الاسهال اطلق عليه «إسهال المسافر» وهذا الاسهال قد يكثر عن اولئك الذين يرتحلون ويسافرون الى البلاد أو الأماكن غير المعلومة أو المألوفة لديهم.

والاسباب الحقيقية لإسهال المسافر غير معروفة على وجه الدقة ولكن ربما كان مرده أو سبب ذلك يرجع إلى ملابسات جديدة مثل تناول اطعمة غير مألوفة أو تعرض الجسم الى غزو مباغت من جراثيم وفيروسات لم يتعود عليها المسافر فى بلده الاصلى مما من شأنه ان يهيج الأمعاء وفى بعض الحالات يمكن ارجاع ذلك السبب الى هجمة من الدوسنتاريا الفيروسية أو الجرثومية.

واسهال المسافر يكون فى الغالب حادا ولكن المرجح فى هجماته ان تكون قصيرة الاجل.

وانواع الأليرجا «الحساسية» هى سبب اخر محتمل من اسباب الاسهال القصير الامد وبعض الناس لا تخطئهم هجمة الاسهال اذا هم تناولوا اطعمة خاصة أو أدوية معينة لديهم حساسية تجاهها وفى مثل هذه الحالات يقترن الاسهال بعلامات تفسر الفعل الاليرجى واختبارات الاليرجا كفيلة بأن تقرر اى الاطعمة واى الادوية هى سبب العدوى والاذى.

هجمات الاسهال الطويلة الأمد

اذا ما طال الاسهال لأكثر من أسبوع أو اذا ما تكرر حدوثه فى مدد متواصلة فقد يكون عرضا لاضطراب مزمن يحتمل ان يكون خطيرا ومن ثم يجب ان يوكل به إلى عناية الطبيب المتخصص.

والتوترات العاطفية طويلة المكوث قد تسبب التهابا قولونيا مخاطيا أو ربما تقرحيا ويتميز كلاهما باسهال يستمر برهة من الزمن وفى الالتهاب القولونى المخاطى قد يكون الاسهال علامة على ان الاضطراب قد بلغ مرحلة شديدة.

و«التهاب القولون التقرحى» هو أندر حدوثا ولكنه أكثر خطورة بسبب ظهور دم فى البراز وقد يبلغ عدد مرا ت التبرز الى عشر مرات أو أكثر ويكون البراز مائيا أو مختلطاً بالدم والفحص بالاشعة السينية وغيره من الفحوص يلزم فى الغالب لتشخيص المرض، والامراض الناشئة من نقص فيتامين «ب» مثل «البلاجرا» أو بعض انواع القلاع «اسهال المناطق الحارة» . تتميز ايضا بالإسهال ويغلب أن يكون البراز فى مرض القلاع كثير المقدار ورغوياً وكريه الرائحة أما فى البلاجرا فقد يحتوى البراز على دم بسبب تقرح القناة المعوية وقد أصبحت حالات البلاجرا نادرة بالولايات المتحدة فى السنوات الاخيرة. والاضطرابات «الغدية» الخطيرة «اضطرابات الغدد» مثل فرط نشاط الغدة الدرقية «فرط الدرقية» أو الاضطربات البنكرياسية قد تسبب هى ايضا الاسهال واذا لم يفرز

البنكرياس قدرا كافيا من الانزيمات فإن ما ينشأ من ذلك من براز لين قد يحتوى على كريات من الدهن، والإسهال المتراوح مع الامساك قد ينتج احيانا عن ورم قد يكون خبيثا .. ثمة امراض معينة من امراض القلب ايضا يكون الاسهال من اعراضها .. وهناك الكثير من أسباب الإسهال غير وارد ذكرها هنا والفحص الدقيق فقط مع دراسة التاريخ الطبى للمريض بما فى ذلك الظروف التى تحدث بسببها الاضطرابات يتيح للطبيب المتخصص أن يحدد سبب المرض ويجب ألا يغيب عن البال ابدا ان الاسهال مرض وان الذى يلزم التخلص منه لاحراز الشفاء ليس هو ذلك المرض وحده بل الاسباب المنطوية تحته كما سبق ذكره.

العــلاج

إن حالة الاسهال المعتدلة الشدة التى لا تطول أكثر من وقت وجيز يمكن الحد من اقلاقها للراحة بانواع معينة من العلاجات المنزلية فوضع الحرارة على البطن قد يفرج تقيضات المعدة وينبغى ان يستفسر من الطبيب المتخصص عند استعمال «صبغة الأفيون النشادرية» وغيرها من الادوية المسكنة للالم اذا ما صار الم البطن بالغ الشدة والسوائل من قبيل الشورية أو الشاى أو اليانسون والكراوية تعين على منع فقدان الماء من الجسم ومشروبات الكولا عموما ايضا مجدية هى الاخرى لأنها سهلة الاستبقاء فى الجسم ويلزم المسارعة ما امكن الى تناول الاطعمة الخفيفة المغذية ومن امثلتها «البيض المسلوق» والخبز المقدد والجبن القريش والدجاج بالزبد وغيرها من الاطعمة الرقيقة ومركبات الكوالين بكثين والمقرونة احيانا بملعقة أو ملعقتين صغيرتين من صبغة الافيون النشادرية قد تعين على تقليل أعراض الاسهال، وفى علاج الاسهال منزليا ينبغى الا نأخذ ملينا وبعض الناس يفعلون ذلك اعتقادا منهم بان الملين من شأنه ان يخلص الجسم من السموم ولكن ليس الجسم بحاجة الى مثل هذه المعونة واذا لم يكن الاسهال شديدا فإن الحالة سوف تتجلى من تلقاء نفسها والادوية المضادة للاسهال لا يكون ثمة داع لها غالبا لان الحالة المعتدلة الشدة تقل تدريجياً قبل ان تحدث الادوية مفعولها أو تأثيرها المرتقب.

واذا كان المريض بالاسهال من حيث سنه «اقل من السادسة» أو أكثر من الستين أو اذا كان مصابا بمرض السكر فينبغى استشارة الطبيب المتخصص فورا ففى مثل هذه الحالات قد يكون الاسهال مرضا بالغ الخطورة وثم حالات اخرى تجب فيها المبادرة الى استشارة الطبيب وحالة الاسهال الشديد أو الاسهال المعتدل الشدة اذا ما طال اكثر من اسبوع والعلاج بواسطة الطبيب مستلزم من ناحيتين هما علاج السبب الذى يترتب عليه الاسهال ثم اعادة الحالة الناشئة من فقد السوائل والاملاح الى نصابها من التوازن.

الإسهال فى الرضع وصغار الأطفال

فى اوائل القرن العشرين كان الإسهال هو السبب الرئيسى والطبيعى للوفاة عند الاطفال وهو ما كان ولا يزال يعرف بالنزلة المعوية الشديدة الوطأة.

اما اليوم فما طرأ على وسائل الصحة العامة من تحسن وما استجد من ضروب المعرفة فى اساليب العناية بالاطفال وتغذيتهم - اصبح من النادر ان يؤدى الاسهال الوفاة، ولكن نظرا الى ما لهذا المرض من اثر فى اضعاف الجسم فإن من الواجب المسارعة جهد الامكان الى السيطرة عليه. والصغار جدا من الرضع معظمهم يتبرزون برازا لينا ما بين مرة واحدة واربع مرات يومياً، وفى الاسابيع الستة الاولى من العمر يتبرز كثير من الرضع عددا من المرات تبلغ من ١٠-١٢ مرة فى اليوم الواحد، فإذا ما زاد العدد على ذلك وصار البراز اكثر ليونة وربما تغير الى اللون الاخضر وجب ان يستشار الطبيب وحتى إذا كان الإسهال معتدلاً فى شدته فإن من المهم ان يبدأ العلاج فى الحال.

واذا كان الاسهال شديدا وكان البراز مائياً وعدد مرات التبرز اكثر من مرة واحدة فى الساعة أو اذا كان البراز محتويا على صديد أو دم ملازم فمن اللازم ان يستدعى الطبيب فورا واذا تعذر ذلك وجب التوجه بالطفل الى المستشفى.

واذا كان الاسهال معتدل الشدة لم يتعين الذهاب الى الطبيب فثمة خطوات يجب اتخاذها حتى يأتى العون الطبى، وهى ما يأتى:

١- إبطال أو إيقاف وصفة التغذية أو انواع الاطعمة التى كان جاريا عليها.

٢. اعداد المحلول الآتى وتعقيمه: واحد لتر من الماء المغلى + ملعقة سكر + نصف الى واحد ملعقة صغيرة من ملح الطعام وإعطاء الطفل أوقية اى «٢١ جراما» من هذا المحلول كل ساعة أو ساعتين.

ومن الواجب ان تتبع هذه الوصفة بالضبط من حيث مقادير مفرداتها وينبغى ان يلاحظ ان اعطاء اكثر من ملعقة صغيرة من الملح غير مأمون العاقبة نظرا لأن ذلك قد يؤدى الى اختلال خطير فى توازن الملح والماء عند الطفل.

٣. اذا استمر القىء ولم يستطع الطفل استبقاء المحلول فى معدته فقد يرى الطبيب أنه من اللازم ان يناط امره بعناية المستشفى.

٤. اذا وقف القىء فلا بأس من استعمال المحلول لمدة ١٨.١٢ ساعة تقريبا وبعدئذ يمكن اعطاء سوائل اخرى مثل اللبن المخفف المجرد من القشدة «مقداران متساويان بالضبط من اللبن والماء» أو الوصفة الانفة بعد تخفيفها بمقدار مساو من الماء أو الشاى المخفف المحلى بالسكر واذا تحسنت الحالة نتيجة ذلك كان من الممكن غالبا إعطاء الاطعمة الصلبة والوجبة الكاملة فى اليوم التالى.

٥ ـ اذا كان ما يعانيه الطفل هو مجرد لين البراز بدون قىء فيمكن استعمال المحلول السالف على النحو السابق بيانه أو استعمال الوجبة المعتادة للطفل بعد تخفيفها بمقدار مساو من الماء أو المراوحة «المبادلة» بين وجبات اللبن المجرد من القشدة واللبن المخفف بالماء بدلا من الوجبة وذلك الى ان يزول الاسهال ويجب الامتناع عن اعطاء الطفل أى ادوية الى ان يستشار الطبيب الشخصى وذلك نظرا أن «صبغة الافيون النشادرية» وما اليها من الادوية التى يقترح استعمالها غالباً من شأنها ان تخفى السبب المنطوى تحته الحالة.

الوقايـــة

فى اثناء العام الاول أو العامين الاولين من العمر تكون لدى الاطفال مناعة ضعيفة تجاه كثير من الامراض المعدية التى لا تؤثر فى البالغين وقد تزايدت معرفة وسائل

التخلص من اخطار تلوث الطعام ولكن لا يزال من الواجب بذل العناية فى تعقيم الرضعات والزجاجات وعزل الاطفال ممن يكونون مصابين بعدوى ما.

والغذاء امر مهم ايضا فقد يتسبب الاسهال من اعطاء الطفل مقدارا زائداً من كما انه قد يتسبب من الاسراع اكثر مما يجب فى احداث تغيرات فى الوصفة أو فى ادخال اطعمة جديدة عليها لا سيما الفواكه والخضروات المحتوية على ألياف وقد يتسبب اسهال الاطفال فى الاليوجا «الحساسية».

والطفل المغذى بثدى امه يجب ان يتبع فى شأنه - ريثما يستشار الطبيب - الاجراءات الاتية:

١. يحذف من غذاء الاطفال عصير البرتقال وعصير الفواكه الاخرى وجميع الاطعمة الجديدة التى تكون قد اضيفت الى غذائه.

٢. يحذف من غذاء الام كل ما لم تكن معتادة ان تتناوله.

٣. تبذل محاولة لنقص مقدار ما يرضعه الطفل بإعطائه ماء معقما بالغلى قبل إرضاعه مباشرة.

والاطفال الذين هم اكبر سنا يمكن اعطاؤهم الوصفات السابقة نفسها وقد يأبون وصفة الماء والسكر والملح ولكنهم يقبلون مزيج الكولا، وهو يتكون من مقدارين متساويين من الكولا الدافئة والماء الدافئ وتحتوى الكولا على املاح البوتاسيوم وبذلك تعوض ما يفقده الجسم منها فى حالة الاسهال ويمكن الاستعاضة عن محلول الماء والسكر والملح بنوع ما من السوائل الرائقة التى يحبونها غير انه من اللازم تزويدهم بالملح الذى يجب اضافته بنسبة ربع ملعقة صغيرة والنصف لتر من المشروب الذى يحبونه وهذه النسبة يجب مراعاتها بالضبط و«فقدان الماء» بما يصحبه من فقدان الاملاح هو الخطر الجسيم الذى يكمن فى الاسهال، فالبراز اللين المائى يستصفى مقدارا كبيرا من الماء بما يحتويه من كميائيات ذات قيمة.

وفى الحالات الشديدة المصحوبة بالقىء يعنى الطبيب بتزويد الجسم بالمواد المفقودة بواسطة حقن حديد منها فى الاوردة.. ومثل هذه الحقن قد يكون فيها انقاذ لحياة الطفل.

■■■

